

# 使用 餐盤規劃法



## 1 個大盤子

1/2 非澱粉類蔬菜 + 1/4 穀類和澱粉 + 1/4 精瘦蛋白質

罹患糖尿病時，妥善計劃飲食是非常重要的。餐盤規劃法能幫助您控制食物份量，以及做出健康的飲食選擇。

在一個 9 英吋的盤子上分隔出幾個部分

- 1/2 非澱粉類蔬菜（菠菜、青花菜）
- 1/4 瘦肉、低脂蛋白質（雞肉、魚肉、雞蛋、豆腐）
- 1/4 碳水化合物（麵包、穀類）

加上

- 低卡路里飲料，例如水、無糖的茶或咖啡
- 一份水果或乳製品：參考飲食計畫，看看哪一種最適合您

與您的健康照護者一起制定適合您的飲食計畫

### 健康的飲食份量

- |            |   |
|------------|---|
| 1 盎司起司     |  4 個骰子 |
| 3 盎司肉類     |  一副撲克牌 |
| 1 茶匙奶油     |  一個拇指尖 |
| 1 湯匙花生醬    |  一整個拇指 |
| 1 杯綠葉蔬菜沙拉  |  一顆棒球  |
| 1/3 杯煮熟的米飯 |  半顆棒球  |

# 健康飲食指南

均衡飲食和正確的份量是非常重要的。  
這個表格能協助您建立一個飲食計畫。份量並非完全準確，也不代表碳水化合物的數值。

 零食	 健康的脂肪	 蛋白質	 穀類和澱粉類蔬菜	 非澱粉類蔬菜	 水果	 乳製品
<p><b>低於 5 克碳水化合物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 顆杏仁</li><li>• 3 根芹菜棒 1 湯匙花生醬</li><li>• 5 根小紅蘿蔔</li><li>• 1 顆水煮蛋</li><li>• 1/4 杯新鮮藍莓</li><li>• 1 杯氣炸爆米花</li><li>• 2 片鹹味餅乾</li><li>• 1/2 杯無糖果凍</li></ul> <p><b>大約 10-20 克碳水化合物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 杯混合果乾果仁</li><li>• 1 杯雞湯麵</li><li>• 1 顆小蘋果或柳橙</li><li>• 3 杯淡味爆米花</li><li>• 1/3 杯鷹嘴豆泥和 1 杯現切生蔬菜</li></ul> <p><b>大約 30 克碳水化合物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 盎司淡味優格和 3/4 杯莓果</li><li>• 1 個英式馬芬和 1 茶匙低脂人造奶油</li><li>• 1 根中等大小的香蕉和 1 湯匙花生醬</li></ul>	<p><b>檢視標籤上的份量：</b></p> <p><b>單元不飽和脂肪</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 酪梨</li><li>• 菜籽油</li><li>• 堅果（杏仁、腰果）</li><li>• 橄欖</li><li>• 橄欖油</li><li>• 堅果醬</li><li>• 花生油</li><li>• 芝麻</li></ul> <p><b>多元不飽和脂肪</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 玉米油</li><li>• 美乃滋</li><li>• 沙拉醬</li><li>• 軟質人造奶油</li><li>• 葵花籽油</li><li>• 核桃</li></ul> <p><b>Omega-3 脂肪酸</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 長鱈鱈魚</li><li>• 菜籽油</li><li>• 亞麻籽</li><li>• 亞麻籽油</li><li>• 鮭魚</li><li>• 沙丁魚</li><li>• 大豆製品</li></ul>	<p>一份 3 - 4 盎司的肉類或海鮮：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 長鱈鱈魚</li><li>• 牛肉</li><li>• 雞肉</li><li>• 魚類</li><li>• 火腿</li><li>• 羊肉</li><li>• 豬肉</li><li>• 海鮮</li><li>• 小牛肉</li></ul> <p><b>肉類替代品（檢視標籤上的份量）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 杏仁醬</li><li>• 黑豆</li><li>• 起司</li><li>• 茅屋起司（Cottage Cheese）</li><li>• 毛豆</li><li>• 蛋</li><li>• 蛋類替代品</li><li>• 蛋白</li><li>• 鷹嘴豆泥</li><li>• 扁豆</li><li>• 花生醬</li><li>• 班豆</li><li>• 天貝</li><li>• 豆腐</li></ul>	<p>一份是 3/4 - 1 杯：</p> <p><b>五穀雜糧</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 糙米</li><li>• 蕎麥</li><li>• 小米</li><li>• 爆米花</li><li>• 藜麥</li><li>• 高粱</li><li>• 全粒法老小麥</li><li>• 全粒大麥</li><li>• 全粒燕麥/燕麥片</li><li>• 全粒黑麥</li><li>• 全麥麵粉</li><li>• 野米</li></ul> <p><b>澱粉類蔬菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 橡子南瓜</li><li>• 奶油南瓜</li><li>• 玉米</li><li>• 青豆</li><li>• 歐防風</li><li>• 大蕉</li><li>• 馬鈴薯</li><li>• 南瓜</li></ul> <p><b>豆類</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 黑豆</li><li>• 扁豆</li><li>• 班豆</li></ul>	<p>一份為 1/2 杯煮熟的蔬菜或 1 杯生蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 朝鮮薊</li><li>• 蘆筍</li><li>• 豆類（四季豆/菜豆）</li><li>• 甜菜</li><li>• 青花菜</li><li>• 抱子甘藍</li><li>• 捲心菜（高麗菜）</li><li>• 紅蘿蔔</li><li>• 花椰菜</li><li>• 芹菜</li><li>• 黃瓜</li><li>• 茄子</li><li>• 綠葉蔬菜（綠葉甘藍、羽衣甘藍、芥菜、菠菜）</li><li>• 菇類</li><li>• 洋蔥</li><li>• 豌豆莢</li><li>• 彩椒</li><li>• 沙拉蔬菜（長葉高苜、芝麻菜）</li><li>• 蕪菁</li><li>• 櫛瓜</li></ul>	<p>一份為一小塊完整的水果或 1/2 杯：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 蘋果</li><li>• 杏桃</li><li>• 香蕉</li><li>• 黑莓</li><li>• 藍莓</li><li>• 櫻桃</li><li>• 綜合水果</li><li>• 葡萄柚</li><li>• 葡萄</li><li>• 奇異果</li><li>• 芒果</li><li>• 哈密瓜</li><li>• 甜桃</li><li>• 柳橙</li><li>• 水蜜桃</li><li>• 梨</li><li>• 鳳梨</li><li>• 李子</li><li>• 覆盆莓</li><li>• 草莓</li><li>• 番茄</li><li>• 西瓜</li></ul>	<p>一份為 1 杯：</p> <p><b>牛奶/優格</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 杏仁奶</li><li>• 脫脂牛奶</li><li>• 低脂牛奶</li><li>• 燕麥奶</li><li>• 米漿</li><li>• 豆漿</li><li>• 希臘優格</li><li>• 脫脂淡優格</li><li>• 原味脫脂優格</li></ul> <p><b>起司</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 茅屋起司（2 杯）</li><li>• 硬質乾酪（1 1/2 盎司）</li><li>• 加工乾酪（2 盎司）</li><li>• 菲達起司（1/2 杯）</li><li>• 乾酪絲（1/3 杯）</li></ul>

訂閱我們的每月電子報，  
獲得秘訣、食譜和更多資訊！



索取食譜

TeamingUpforDiabetes.com