

使用餐盘法



1 个大餐盘

1/2 非淀粉蔬菜 + 1/4 谷物和淀粉 + 1/4 瘦肉蛋白

如果您患有糖尿病,那么制定饮食计划至关重要。餐盘法可帮助您控制份量,做出健康选择。

把 9 英寸餐盘分成几部分

- 1/2 非淀粉蔬菜(菠菜、西蓝花)
- 1/4 瘦肉、低脂蛋白质(鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆腐)
- 1/4 碳水化合物(面包、谷物)

添加

- 低卡路里饮品,如水、不加糖的茶或咖啡
- 一份水果或乳制品——回顾饮食计划,查看哪种最适合您

与医疗保健人员一起制定适合您的饮食计划

健康份量大小

1 盎司奶酪



4 个骰子

3 盎司肉



一副扑克牌

1 茶匙黄油



1 个拇指尖

1 汤匙花生酱



1 整个大拇指

1 杯绿色蔬菜沙拉



1 个棒球

1/3 杯米饭



半个棒球

健康饮食指南

均衡饮食, 摄入恰当份量的食物, 这一点非常重要。

下面这张图表可帮助您制定饮食计划。图中的食用份量并不十分精确, 也未标明碳水化合物含量。

零食	健康脂肪	蛋白质	谷物和淀粉类蔬菜	非淀粉蔬菜	水果	乳制品
<p>碳水化合物少于 5 克:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 个杏仁• 3 根芹菜杆和 1 汤匙花生酱• 5 根小胡萝卜• 1 个完全煮熟的鸡蛋• 1/4 杯新鲜蓝莓• 1 杯爆米花• 2 片苏打饼干• 1/2 杯无糖果冻 <p>大约 10 到 20 克碳水化合物:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/4 杯干果和坚果混合• 1 杯鸡汤面• 1 个小苹果或橙子• 3 杯低脂爆米花• 1/3 杯鹰嘴豆泥和 1 杯新鲜切蔬菜 <p>大约 30 克碳水化合物:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 盎司低脂酸奶和 3/4 杯浆果• 1 个英式松饼和 1 茶匙低脂人造奶油• 1 个中等大小的香蕉和 1 汤匙花生酱	<p>查看标签上的食用份量:</p> <p>单不饱和脂肪</p> <ul style="list-style-type: none">• 牛油果• 菜籽油• 坚果(杏仁、腰果)• 橄榄• 橄榄油• 果仁奶油• 花生油• 芝麻 <p>多不饱和脂肪</p> <ul style="list-style-type: none">• 玉米油• 蛋黄酱• 沙拉酱• 软质人造奶油• 葵花籽油• 核桃 <p>欧米伽-3 脂肪酸</p> <ul style="list-style-type: none">• 长鳍金枪鱼• 菜籽油• 亚麻籽• 亚麻籽油• 三文鱼• 沙丁鱼• 豆制品	<p>一份食用量为 3 至 4 盎司肉或海鲜:</p> <ul style="list-style-type: none">• 长鳍金枪鱼• 牛肉• 鸡肉• 鱼肉• 火腿• 羊肉• 猪肉• 海鲜• 小牛肉 <p>肉类替代品(查看标签上的食用份量)</p> <ul style="list-style-type: none">• 杏仁奶油• 黑豆• 奶酪• 松软干酪• 毛豆• 鸡蛋• 鸡蛋替代品• 鸡蛋蛋白• 鹰嘴豆泥• 扁豆• 花生酱• 斑豆• 豆豉• 豆腐	<p>一份食用量为 3/4 杯至 1 杯:</p> <p>谷物</p> <ul style="list-style-type: none">• 糙米• 荞麦• 小米• 爆米花• 藜麦• 高粱• 全麦• 全粒大麦• 全燕麦/燕麦片• 全黑麦• 全麦粉• 野生稻米 <p>淀粉类蔬菜</p> <ul style="list-style-type: none">• 小青南瓜• 冬南瓜• 玉米• 青豆• 欧洲萝卜• 大蕉• 土豆• 南瓜 <p>豆类</p> <ul style="list-style-type: none">• 黑豆• 扁豆• 斑豆	<p>一份食用量为 1/2 杯熟的或 1 杯生的:</p> <ul style="list-style-type: none">• 洋葱• 芦笋• 豆类(四季豆/扁豆)• 甜菜• 西兰花• 球芽甘蓝• 卷心菜• 胡萝卜• 花椰菜• 芹菜• 黄瓜• 茄子• 绿色蔬菜(宽叶羽衣甘蓝、羽衣甘蓝、芥菜、菠菜)• 蘑菇• 洋葱• 豆类• 辣椒• 绿色蔬菜沙拉(生菜、芝麻菜)• 萝卜• 西葫芦	<p>一份食用量为一小片完整的水果或 1/2 杯:</p> <ul style="list-style-type: none">• 苹果• 杏• 香蕉• 黑莓• 蓝莓• 樱桃• 什锦水果• 葡萄柚• 葡萄• 猕猴桃• 芒果• 甜瓜• 油桃• 橙子• 桃• 梨• 菠萝• 李子• 树莓• 草莓• 番茄• 西瓜	<p>一份食用量为 1 杯:</p> <p>牛奶/酸奶</p> <ul style="list-style-type: none">• 杏仁奶• 脱脂牛奶• 低脂牛奶• 燕麦牛奶• 米乳• 豆奶• 希腊酸奶• 脱脂酸奶• 原味脱脂酸奶 <p>奶酪</p> <ul style="list-style-type: none">• 松软干酪(2 杯)• 硬奶酪(1.5 盎司)• 加工干酪(2 盎司)• 菲达奶酪(1/2 杯)• 奶酪丝(1/3 杯)

注册接收我们的每月邮件简报, 获取小贴士、菜单和更多信息!



如需食谱, 请访问
[TeamingUpforDiabetes.com](https://teamingupfordiabetes.com)