

# 糖尿病孕婦食譜樣本

Sample Meal Plan for Gestational Diabetics

2,000 – 2,200 卡路里

## 早餐

一至二片麥麵包塗人造牛油或花生醬  
一隻蛋（每星期三至四隻）

## 午餐

一碗麵或通心粉  
三安士肉類或雞肉  
一碗蔬菜（西蘭花）  
一碗湯  
半個水果（橙）

## 晚餐

一碗糙米飯  
三安士魚  
二安士豆腐  
一碗蔬菜（白菜）  
一碗湯  
一個水果（萍果）

## 小吃

半碗麥片  
四安士脫脂或 1% 低脂牛奶

## 小吃

一安士果仁  
八安士脫脂牛奶或一安士芝士  
半個水果（桃）

## 小吃

四至五片全麥餅乾  
八安士加鈣純豆漿

華人社區健康資源中心編譯，1994 年 版權所有，5/2007 修正  
Copyright ©: 1994 Chinese Community Health Resource Center, Revised 5/2007