

## 七日中式健康飲食計劃

以下飲食計劃有一些傳統中式菜餚以及非傳統食品和小吃。計劃中的選擇符合糖尿病患者的營養建議與需求，例如低升糖指數的碳水化合物食品和健康油脂。每餐含大約30-45克的碳水化合物，小食含15克。根據您的血糖目標和生活方式，您的熱量和碳水化合物量或需要調整，您可適當的更改每餐或小食的份量。

	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	第六日	第七日
早餐	白菜雞肉湯 米粉 (1杯熟)	水煮雞蛋, 蒸西蘭花, 2片多穀麵包	核桃燕麥 (2/3杯乾), 1杯加鈣無糖豆漿  建議：可加入無糖 黑芝麻粉或杏仁粉 (芝麻糊/杏仁霜 口味燕麥健康早餐)	2片多穀麵包, 青瓜, 蕃茄, 牛油果, 雞蛋	蔥花蛋餅夾生菜, 1杯加 鈣無糖豆漿  *打兩顆雞蛋, 1/3杯麵 粉與蔥花。用 1小匙菜 籽油煎餅。可加入少許 的鹽和胡椒調味	小米粥(2杯), 雞蛋, 花生, 燙 青菜	生菜雞肉粥 (2杯)
碳水化合物含量	44 克	30 克	36克	30 克	35 克	45克	45 克
午餐	餃子(9個), 菜心	蒸雞配西蘭花, 米飯 (1杯熟)	蒸全麥菜包, 豆腐 皮	雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 白菜炒意大利寬條 麵 (1.5杯熟)  義大利寬條麵是血糖 上升較低的麵條, 建	什菜雞肉或牛肉湯通心 粉(1.5杯熟)	牛肉/豆乾和西 蘭花炒麵(1.5杯 熟)	番茄雞蛋湯麵(2杯熟), 蒜蓉芥蘭

				議不要煮太爛			
碳水化合物含量	45 克	45 克	33克	45克	45 克	45克	45克
晚餐	冬菇蒸雞, 炒椰菜, 米飯 (1杯熟)	蓮藕*(1杯) 豬骨湯, 魚滑釀豆腐, 炒西芹, 米飯 (2/3杯熟)	麻婆豆腐, 白菜, 米飯(1杯熟)	薑蔥蒸魚配低鈉醬油, 菜心, 米飯 (1杯熟)	南瓜*(1杯) 蒸排骨, 椰菜, 米飯(2/3杯熟)	薯仔(1/3杯) 炆雞, 茄子, 米飯 (2/3杯熟)	粟米*(1/2根)紅蘿蔔豬腱湯, 四季豆炒肉碎, 米飯(2/3杯熟)
碳水化合物含量	45 克	40克	45克	45 克	45 克	45 克	45 克

### 小食

以下每個選項均提供約15克碳水化合物和100-150卡的熱量。如享用小食，可選擇以下其中一款：

一個中型 (網球大小或一杯) 的水果

150克 豆腐花

一杯2%牛奶/加鈣無糖豆漿

5 片多穀餅乾, 配低鈉無鹽堅果

1片多穀麵包配芝士

½ 杯 (125mL) 原味酸奶配時令水果

½ 杯 (125mL) 毛豆

### **健康煮食建議**

限制高糖和高鈉醬料的份量 (如蠔油, 海鮮醬, 醬油)

使用低鈉的調味料

嘗試不同的無鹽香草調味 (用蔥, 姜, 蒜, 紅蔥頭, 菌類, 麻椒, 辣椒, 八角等爆香; 或試用香菜, 九層塔, 香茅提升菜餚的味道)  
試用全穀類 (藜麥, 小米, 薏米, 燕麥等) 或豆類 (例如紅豆, 綠豆, 黑豆) 混入米飯或粥中可增加纖維和風味, 幫助控制血糖指數. 米飯可選擇纖維較多的糙米.

使用適量的健康食油, 如芥花籽油, 橄欖油