

## 六大類食物代換表



### 乳製品

牛奶一杯(240cc)



### 全穀雜糧類

以下為 1 份主食

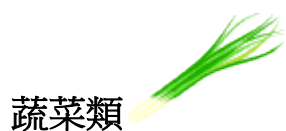
乾飯 1/4 碗	
稀飯 1/2 碗	麵 1 碗
土司 1 片(30 g)	小餐包 1 個
饅頭(中)1/3 個	蘿蔔糕 1 片(50g)
蘇打餅 3 片	冬粉 1/2 把
玉米 2/3 根	



### 豆、魚、肉、蛋類

以下為 1 份豆魚蛋肉

魚 1 兩	無糖豆漿 190 cc
嫩豆腐半盒	蛋 1 個
小棒腿 1 隻	五香豆干 2/3 片
蚵仔 8 個	干絲 35 克
大文蛤 6 個	肉鬆 3 湯匙
干絲 35 克	小豆包(濕)1 片



### 蔬菜類

一份蔬菜=100g



## 水果類

別忘了還可以吃水果喔~

建議糖尿病友，一天可以攝取 2 份水果，要吃多少呢？

每一份水果等於女生一個拳頭的大小



大蕃茄是屬於蔬菜類，對於肥胖病友或容易餓的病友，  
可以拿來當點心食用，增加飽足感！！

## 油脂與堅果類

油 1 茶匙	
沙拉醬 2 茶匙	花生醬 1 茶匙
腰果 5 粒	開心果 15 粒
花生仁 10 粒	黑(白)芝麻 2 茶匙
杏仁果 5 粒	培根 1 片
葵瓜子 30 粒	核桃仁 2 粒