

# 糖尿病外食技巧



## 每日飲食指南



均衡飲食



適量全穀雜糧類



大量蔬菜

## 自助餐



飯0.5~1碗



青菜1盤以上



豆魚肉(蒸滷烤)

## 超商



御飯糰



沙拉(和風醬)



無糖豆漿

## 麵攤



湯麵(不勾芡)



青菜1盤以上



滷蛋/豆干

## 火鍋



清湯底



蔬菜、肉盤



飯或冬粉擇一