

这些范例菜单可以帮助您开始设定您的饮食计划。欲了解更多个人化的菜单或其他建议，请向营养师咨询。

早餐菜单

一份 30 公克碳水化合物的餐点 (2单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia)	1杯希腊优酪 1汤匙低脂燕麦	½杯糙米汤，燕麦片或混合谷物粥 1个鸡蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄
½个全谷物英国松饼 1 汤匙花生酱 1份小的水果	½杯全麦谷物 4盎司脱脂牛奶 1个小苹果 1茶匙花生酱	½杯汤面或通心粉 2 盎司鸡肉条 ¼杯毛豆和胡萝卜	1份中等的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia) 1杯水果沙拉	1杯调味希腊优酪 S 杯低脂燕麦	1杯糙米汤，混合谷物粥或 1½杯燕麦片 1个鸡蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶
1个全谷物英国松饼 1 汤匙花生酱 1份小的水果	1杯全麦谷物 4盎司脱脂牛奶 1个小苹果 1茶匙花生酱	1杯汤面或通心粉 2 盎司鸡肉条 ¼杯毛豆和胡萝卜	1份中等大小的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶 2个小橘子

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1½杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia)	1杯调味希腊优酪 S 杯低脂燕麦 1杯野莓	1杯糙米汤，混合谷物粥或 1½杯燕麦片 1个鸡蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉 1个小的柳橙	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶 1个小的梨子
1个全谷物英国松饼 1 汤匙花生酱 1份中等的水果	1杯全麦谷物 8盎司脱脂牛奶 1个中等大小苹果 1茶匙花生酱	2杯汤面或通心粉 2 盎司鸡肉条 ½杯毛豆和胡萝卜	2份中等大小的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶

午餐菜单

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鲔鱼三明治： 2片全麦面包 2盎司轻鲔鱼混合1汤匙低脂美奶滋(蛋黄酱)，切碎的芹菜/胡萝卜 1片生菜/番茄 1份小份水果或1杯汤	沙拉： 3杯混合蔬菜和番茄，甜椒 2-3盎司火鸡或肉鸡片，或鲔鱼 1汤匙干果 ½杯豆子 ¼杯切碎的坚果 2 汤匙低脂沙拉酱	饺子： 6个饺子汤 ½杯煮熟的花椰菜或其他蔬菜，如：黑木耳 1个小的柳橙	米饭： 1杯糙米或糙/白米饭混合 姜炒洋菇和鸡肉 混合蔬菜汤： 金针菇，番茄，黑木耳，卷心菜汤
汉堡： 1份一般快餐汉堡 1盎司烤洋芋片或半杯低脂冰淇淋或水果 1份庭园沙拉 1包不含脂肪的香草沙拉酱	义大利面： T杯义大利面 ½杯番茄酱 2-3 盎司火鸡绞肉或鸡肉沙拉 2 汤匙低脂沙拉酱	炒面： 1杯面条 2-3盎司瘦肉 ½杯混合色蔬菜/豆类 1汤匙的花生或 菜籽油	炒糙米饭： 1杯糙米 1汤匙姜末 ¼杯毛豆 2盎司瘦肉或豆腐 2大片切成小片的海苔 1汤匙菜籽油或花生油

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鲔鱼三明治： 2片全麦面包 2盎司轻鲔鱼混合1汤匙低脂美奶滋(蛋黄酱)，切碎的芹菜/胡萝卜 1片生菜/番茄 1份小份水果及1杯汤	沙拉： 3杯混合蔬菜和番茄，甜椒 2-3盎司火鸡或肉鸡片，或鲔鱼 2汤匙干果 ½杯豆子 ¼杯切碎的坚果 2 汤匙低脂沙拉酱 1杯水果沙拉或1杯汤	饺子： 9个饺子汤 ½杯煮熟的花椰菜或其他蔬菜，如：黑木耳 1个小的柳橙	米饭： 1杯糙米或糙/白米饭混合 姜炒洋菇和鸡肉 混合蔬菜汤： 金针菇，番茄，黑木耳，包心菜汤 1份小份水果
汉堡： 1份一般快餐汉堡 2盎司烤洋芋片或1杯低脂冰淇淋或水果 1份庭园沙拉 1包不含脂肪的香草沙拉酱	义大利面： 1 杯义大利面 ½杯番茄酱 2-3 盎司火鸡绞肉或鸡肉沙拉 2 汤匙低脂沙拉酱 1 份小份水果	炒面： 1杯面条 2-3盎司瘦肉 ½杯混合色蔬菜/豆类 1汤匙的花生或 菜籽油 1份小份水果	炒糙米饭： 1杯糙米 1汤匙姜末 ¼杯毛豆 2盎司瘦肉或豆腐 2大片切成小片的海苔 1汤匙菜籽油或花生油 1大杯水果

晚餐菜单

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯： 2 盎司甘薯 1 杯绿豌豆 3-4 盎司烤鱼 ½ 杯苹果酱 8 盎司脱脂牛奶 一汤匙低脂肪人造奶油	火鸡和马铃薯泥： ½ 杯马铃薯泥 ½ 杯玉米 1 杯胡萝卜 1 个小餐包 3-4 盎司火鸡肉 2 汤匙肉汁	香煎饺子： 6 个饺子 蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬菜 1 个小的柳橙	米饭： ¾ 杯糙米混有¼ 杯煮熟的燕麦，以及1 茶匙黑芝麻粉 番茄炒鸡蛋和豆腐 煮苦瓜混合半杯凤梨
汉堡： 1 个汉堡面包 3-4 盎司瘦汉堡肉饼 生菜，番茄 ½ 杯凤梨	串烧鸡肉： 2-4 盎司烤轻腌鸡丁及切片青椒，西葫芦和洋葱 5 盎司切开的烤马铃薯 1 杯水果沙拉	汤面： 1 杯清汤面条 2-3 盎司瘦肉 ½ 杯豆芽，纳帕卷心菜和切片胡萝卜 ¼ 杯海苔	冷面： 1 杯荞麦面 2 盎司鸡肉片 1 茶匙芝麻 ¼ 杯花生酱 1 杯海带芽沙拉 1 杯味噌汤

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯： 4 盎司甘薯 1 杯绿豌豆 3-4 盎司烤鱼 ½ 杯苹果酱 8 盎司脱脂牛奶 1 汤匙低脂肪人造奶油	火鸡和马铃薯泥： 1 杯马铃薯泥 ½ 杯玉米 1 杯胡萝卜 1 个小餐包 3-4 盎司火鸡肉 2 汤匙肉汁	香煎饺子： 9 个饺子 蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬菜 1 个小的柳橙	米饭： T 杯糙米混有 S 杯煮熟的燕麦，以及1 茶匙黑芝麻粉 番茄炒鸡蛋和豆腐 煮苦瓜混合1 杯凤梨
汉堡： 1 个汉堡面包 3-4 盎司瘦汉堡肉饼 生菜，番茄 1 小份烤薯条(3 盎司) ½ 杯凤梨	串烧鸡肉： 2-4 盎司烤轻腌鸡丁及切片青椒，西葫芦和洋葱 5 盎司切开的烤马铃薯 2 杯水果沙拉	汤面： 1½ 杯清汤面条 3-4 盎司瘦肉 ½ 杯豆芽，纳帕卷心菜和切片胡萝卜 ¼ 杯海苔	冷面： 1½ 杯荞麦面 2 盎司鸡肉片 1 茶匙芝麻 ¼ 杯花生酱 1 杯海带芽沙拉 1 杯味噌汤

一份 75 公克碳水化合物的餐点 (5单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯： 4 盎司甘薯 1 杯绿豌豆 3-4 盎司烤鱼 1 杯苹果酱 3 块姜饼 8 盎司脱脂牛奶 1 汤匙低脂肪人造奶油	火鸡和马铃薯泥： 1½杯马铃薯泥 ½杯玉米 1 杯胡萝卜 1 个小餐包 3-4 盎司火鸡肉 2 汤匙肉汁	香煎饺子： 12个饺子 蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬菜 1个小的柳橙	米饭： 1杯糙米混有½杯煮熟的燕麦, 以及1茶匙黑芝麻粉 番茄炒鸡蛋和豆腐 煮苦瓜混合1杯凤梨
汉堡： 1个汉堡面包 3-4盎司瘦汉堡肉饼 生菜，番茄 1小份烤薯条，3盎司 1杯凤梨	串烧鸡肉： 4-6 盎司烤轻腌鸡丁及切片青椒，西葫芦和洋葱 6 盎司烤马铃薯 2 杯水果沙拉 ½杯低脂冰淇淋	汤面： 1½杯清汤面条 3-4盎司瘦肉 ½杯豆芽，纳帕卷心菜和切片胡萝卜 ¼杯海苔 1杯切片苹果	冷面： 1½杯荞麦面 2盎司鸡肉片 1茶匙芝麻 ¼杯花生酱 1杯海带芽毛豆沙拉 1杯味噌汤