

碳水化合物食物 (1 單位/份碳水化合物 = 15 克碳水化合物)
穀類來源澱粉

½ 杯米飯
 - 白米, 印度香米, 野生米, 玄米
 ½ 杯糯米
 ½ 杯粥, 燕麥片
 ½ 杯煮熟蛋麵
 ½ 杯烏冬麵
 ½ 杯煮熟米粉
 ½ 杯煮熟粉絲 (冬粉)
 ½ 杯煮熟意大利麵或通心粉

麵包類

½ 個大饅頭
 ¼ 個大貝果
 ½ 菠蘿麵包
 ¼ 個法國大麵包
 1 片或 1 盎司土司麵包
 ½ 片蔥油餅
 ½ 個大羊角麵包

植物來源澱粉

½ 杯或 ½ 個大穗玉米
 1 杯煮熟蓮藕
 3 盎司或 ½ 杯薯泥
 (包括甘藷)
 1 ½ 盎司或 ⅓ 杯芋泥
 3 個栗子
 1 ½ 杯搗碎的南瓜
 ½ 杯豆子或豌豆

水果

1 個小型蘋果	1 個中型桃子	1 個奇異果 (獼猴桃)
1 個中型亞洲梨	½ 個大柿子	½ 個大柚子
½ 根大香蕉	2 個小型李子	10 粒大葡萄
½ 個火龍果	2 湯匙葡萄乾	5 個荔枝
½ 個小型芒果	1 杯草莓	1 ¼ 杯西瓜
½ 個中型木瓜	2 個小型橘子	¼ 杯榴蓮

綜合食物

3 個餃子
 5 個雲吞 (餛飩)
 ¼ 包速食麵 **
 ½ 杯炒麵 **
 1 個大蛋捲 **

甜品

1 湯匙蜂蜜
 1 杯甜豆漿
 ½ 杯珍珠奶茶 (4 盎司)
 1 包即溶 2 合 1 (無糖) 飲料
 1 ½ 湯匙甜煉乳
 3 個湯圓

其它

2 個幸運餅乾
 2 湯匙海鮮醬
 2 湯匙照燒醬
 2 湯匙蠔油
 5 塊鹽脆薄 (Saltine) 餅乾/ 瑪麗 (Marie) 餅乾
 3 個棗子
 3 湯匙蓮子

非澱粉類蔬菜 (低碳水化合物)

青江菜 (粵語的白菜)	紅蘿蔔	白蘿蔔	蕃茄
竹筍	芹菜	茄子	水田芥 (西洋菜, 又名水蓬菜)
青椒	芥蘭菜	大蒜	木耳 (黑, 白)
豆芽	韭菜	四季豆	冬瓜
苦瓜	中國菠菜	蔥	
花椰菜	甜菜 (唐萵苣)	綠豆芽	
捲心菜	黃瓜	夏南瓜 (西葫蘆)	

蛋白質食物 (1 單位/份蛋白質 = 7 克蛋白質)

肉類、肉類替代品和其他蛋白質食品。注：大多數人每餐需要 3-4 份蛋白質。

超級瘦肉 (0-1 克脂肪)	瘦肉 (3 克脂肪)	中等肥肉 (5 克脂肪)	高脂肪肉類 (8 克脂肪)
1 盎司雞肉或火雞肉 (無皮白肉)	1 盎司雞肉或火雞肉 (無皮紅肉)	1 盎司豬排	1 盎司烤豬肉
1 盎司魚	1 盎司瘦豬肉	1 盎司牛肉	1 盎司燉牛肉
1 盎司鴨(無皮)	1 盎司燉瘦牛肉	1 個大型雞蛋(重量約 50 克)	1 盎司午餐肉(罐裝碎 肉)
2 盎司蛋清	1 個小型雞蛋(重量約 38 克)	1 盎司炸魚	1 個小型雞翅
1 盎司鮑魚	1 盎司鮭魚或鮪魚	4 盎司或½杯豆腐	1 湯匙花生醬
1 盎司蝦和貝類		¼杯大豆仿肉製品	1 盎司中式香腸 及加工肉類
½杯四季豆或豌豆 (同時含有 15 克 的碳水化合物)			

脂肪類食物 (1 單位/份 = 5 克脂肪)

注：大多數人每天需要約 50 至 60 克脂肪。欲了解更多相關資訊，請向註冊營養師諮詢。

維護心臟健康的脂肪 (單元不飽和、多元不飽和、Omega-3 脂肪 酸)	影響心臟健康的脂肪 (飽和及反式脂肪酸)
單元不飽和脂肪酸 - 1 茶匙植物油(橄欖、菜籽、花生、或芝麻 油) - 6 個杏仁或腰果，10 個花生仁，或 16 個開心 果 - 1 湯匙芝麻 - ½湯匙花生醬，芝麻糊，或杏仁糊	飽和脂肪酸 - 1 茶匙動物脂肪(雞脂肪、豬油、或牛油) - 2 湯匙椰子汁或椰絲 - 1 茶匙棕櫚油(於餅乾或速食麵中)
多元不飽和及Omega-3 脂肪酸 - 1 茶匙植物油(玉米、紅花、或大豆油) - 4 瓣核桃 - 1 湯匙南瓜或葵花籽 - 1 湯匙低脂植物性奶油(人造黃油)或美乃滋 (蛋黃醬)	反式脂肪酸 - ½個甜甜圈(1 單位脂肪、1 單位碳水化合 物) - ½份小包薯條(1 單位脂肪、1 單位碳水化合 物) - 2 個『花園』捲心酥(嘉頓威化餅；1 單位脂 肪、1 單位碳水化合物)

參考文獻：

- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, SR-20. 美國農業部國家營養標準參考資料庫，SR - 20。
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>
- The Government of Hong Kong Special Administrative Region, Center of Food Safety Nutrient Inquiry Database, July 2007. 香港特別行政區，政府中心食品安全營養調查資料庫，2007 年 7 月。
<http://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/searchmenu.shtml>