

AADI「亚洲传统饮食」十天菜单(每天参考热里为 2150 卡路里)

加斯林亚裔糖尿病研进会 (Asian American Diabetes Initiative) 曾使用这十天「亚洲传统饮食」菜单进行研究。此研究显示，亚洲传统饮食有助减轻体重。这饮食模式亦能令身体更有效使用胰岛素、帮助降低血糖。

参考资料: Hsu WC, Lau KHK, Matsumoto M, Moghazy D, Keenan H, King GL. Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study. PLoS ONE 9(9): e106851. doi:10.1371/journal.pone.0106851

第一天

早餐

五青汁
糙米饭
味噌汤 / 面豉汤
苹果



午餐

糙米
甘薯 / 蕃薯 / 红薯
海鲜酱猪肉炒芥兰
葡萄



晚餐

鸡肉荞麦面配香菇汁



小吃 / 小食

橙
胡萝卜汁

全天营养:



热量 2144 卡路里, 蛋白质 78 克, 脂肪 40 克, 碳水化合物 384 克, 膳食纤维 39 克

第二天

早餐

五青汁
糙米饭
紫菜丝
清煎鸡腿
低盐照烧汁



午餐

橙
猪肉配素面



晚餐

虾仁炒饭



小吃 / 小食

苹果
胡萝卜汁

全天营养:



热量 2142 卡路里, 蛋白质 86 克, 脂肪 34 克, 碳水化合物 380 克, 膳食纤维 37 克

第三天

早餐

韩式炖辣豆腐
糙米饭
豆奶 / 豆浆
葡萄



午餐

蒜蓉白菜豆腐
糙米饭
橙



晚餐

虾仁炒粉



小吃 / 小食

哈密瓜
五青汁

全天营养:

热量 2158 卡路里, 蛋白质 78 克, 脂肪 38 克, 碳水化合物 388 克, 膳食纤维 35 克

第四天

早餐

豆腐紫菜配乌冬面



午餐

鸡肉配芝麻酱汁

糙米饭

葡萄

五青汁



晚餐

虾仁照烧汁配荞麦

葡萄



小吃 / 小食

沙梨

胡萝卜汁

全天营养:

热量 2061 卡路里, 蛋白质 83 克, 脂肪 22 克, 碳水化合物 390 克, 膳食纤维 34 克

第五天

早餐

清煎鸡肉配低盐照烧汁
糙米饭
橙



午餐

猪肉蜜豆配海鲜酱
糙米饭
葡萄



晚餐

虾仁炒粉



小吃 / 小食

苹果
五青汁

全天营养:



热量 2154 卡路里, 蛋白质 82 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 386 克, 膳食纤维 38 克

第六天

早餐

味噌汤 / 面豉汤
糙米饭
苹果
五青汁



午餐

罗非鱼配芦笋
糙米饭
葡萄



晚餐

蒜蓉鸡肉配芥兰
甘薯 / 蕃薯 / 红薯汁



小吃 / 小食

橙
李子 / 梅子 / 布祿

全天营养:

热量 2151 卡路里, 蛋白质 78 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 398 克, 膳食纤维 38 克



第七天

早餐

清煎鸡肉配低盐照烧汁
糙米饭
葡萄
五青汁



午餐

蒜蓉猪肉配菠菜
糙米饭
橙



晚餐

鸡肉配乌冬面



小吃 / 小食

胡萝卜汁
梨

全天营养:

热量 2158 卡路里, 蛋白质 86 克, 脂肪 35 克, 碳水化合物 375 克, 膳食纤维 34 克

第八天

早餐

豆奶 / 豆浆
糙米粥
葡萄



午餐

鸡肉馄饨
芥兰菜
苹果
甘薯 / 蕃薯 / 红薯汁



晚餐

虾仁配素面
橙



小吃 / 小食

五青汁
梨

全天营养:

热量 2203 卡路里, 蛋白质 91 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 388 克, 膳食纤维 33 克

第九天

早餐

豆腐乌冬汤面配紫菜



午餐

泰式炒金边粉配鸡肉

菠菜

橙



晚餐

香菇汤

罗非鱼配海鲜汁

芥兰

糙米饭



小吃 / 小食

五青汁

苹果

全天营养:

热量 2139 卡路里, 蛋白质 80 克, 脂肪 38 克, 碳水化合物 376 克, 膳食纤维 29 克

第十天

中餐

清煎鸡肉配低盐照烧汁
糙米饭
橙



午餐

虾仁炒饭
葡萄
胡萝卜汁



晚餐

虾仁炒粉
毛豆配蕃茄 / 西红柿
甘薯 / 蕃薯 / 红薯汁



小吃 / 小食

五青汁
李子 / 梅子 / 布祿

全天营养:

热量 2148 卡路里, 蛋白质 81 克, 脂肪 35 克, 碳水化合物 392 克, 膳食纤维 39 克