

碳水化合物食物 (1 单位/份碳水化合物 = 15 克碳水化合物)

谷类来源淀粉	面包类	植物来源淀粉
½杯米饭 - 白米, 印度香米, 野生米, 玄米 ½杯糯米 ½杯粥, 燕麦片 ½杯煮熟蛋面 ½杯乌冬面 ½杯煮熟米粉 ½杯煮熟粉丝 (冬粉) ½杯煮熟意大利面或通心粉	½个大馒头 ¼个大贝果 ½菠萝面包 ¼个法国大面包 1片或1盎司土司面包 ½片葱油饼 ½个大羊角面包	½杯或½个大穗玉米 1杯煮熟莲藕 3盎司或½杯薯泥 (包括甘薯) 1½盎司或½杯芋泥 3个栗子 1½杯捣碎的南瓜 ½杯豆子或豌豆

水果

1个小型苹果	1个中型桃子	1个奇异果 (猕猴桃)
1个中型亚洲梨	½个大柿子	½个大柚子
½根大香蕉	2个小型李子	10粒大葡萄
½个火龙果	2汤匙葡萄干	5个荔枝
½个小型芒果	1杯草莓	1¼杯西瓜
½个中型木瓜	2个小型橘子	¼杯榴莲

综合食物
甜品
其它

3个饺子	1汤匙蜂蜜	2个幸运饼干
5个云吞 (馄饨)	1杯甜豆浆	2汤匙海鲜酱
¼包速食面 **	½杯珍珠奶茶 (4盎司)	2汤匙照烧酱
½杯炒面 **	1包即溶2合1 (无糖) 饮料	2汤匙蚝油
1个大蛋卷 **	1½汤匙甜炼乳	5块盐脆薄 (Saltine) 饼干/ 玛丽 (Marie) 饼干
	3个汤圆	3个枣子
		3汤匙莲子

非淀粉类蔬菜 (低碳水化合物)

青江菜 (粤语的白菜)	红萝卜	白萝卜	蕃茄
竹笋	芹菜	茄子	水田芥 (西洋菜, 又名水瓮菜)
青椒	芥兰菜	大蒜	木耳 (黑, 白)
豆芽	韭菜	四季豆	冬瓜
苦瓜	中国菠菜	葱	
花椰菜	甜菜 (唐莴苣)	绿豆芽	
卷心菜	黄瓜	夏南瓜 (西葫芦)	

蛋白质食物（1单位/份蛋白质 = 7克蛋白质）

肉类、肉类替代品和其他蛋白质食品。注：大多数人每餐需要 3-4 份蛋白质。

超级瘦肉 (0-1 克脂肪)	瘦肉 (3 克脂肪)	中等肥肉 (5 克脂肪)	高脂肪肉类 (8 克脂肪)
1 盎司鸡肉或火鸡肉 (无皮白肉)	1 盎司鸡肉或火鸡肉 (无皮红肉)	1 盎司猪排	1 盎司烤猪肉
1 盎司鱼	1 盎司瘦猪肉	1 盎司牛肉	1 盎司炖牛肉
1 盎司鸭(无皮)	1 盎司炖瘦牛肉	1 个大型鸡蛋(重量约 50 克)	1 盎司午餐肉(罐装碎 肉)
2 盎司蛋清	1 个小型鸡蛋(重量约 38 克)	1 盎司炸鱼	1 个小型鸡翅
1 盎司鲍鱼	1 盎司鲑鱼或鲈鱼	4 盎司或½杯豆腐	1 汤匙花生酱
1 盎司虾和贝类		¼杯大豆仿肉制品	1 盎司中式香肠 及加工肉类
½杯四季豆或豌豆 (同时含有 15 克 的碳水化合物)			

脂肪类食物（1单位/份 = 5克脂肪）

注：大多数人每天需要约 50 至 60 克脂肪。欲了解更多相关资讯，请向注册营养师咨询。

维护心脏健康的脂肪 (单元不饱和、多元不饱和、Omega-3 脂肪 酸)	影响心脏健康的脂肪 (饱和及反式脂肪酸)
单元不饱和脂肪酸	饱和脂肪酸
- 1 茶匙植物油(橄榄、菜籽、花生、或芝麻 油)	- 1 茶匙动物脂肪(鸡脂肪、猪油、或牛油)
- 6 个杏仁或腰果, 10 个花生仁, 或 16 个开心 果	- 2 汤匙椰子汁或椰丝
- 1 汤匙芝麻	- 1 茶匙棕榈油(于饼干或速食面中)
- ½汤匙花生酱, 芝麻糊, 或杏仁糊	
多元不饱和及 Omega-3 脂肪酸	反式脂肪酸
- 1 茶匙植物油(玉米、红花、或大豆油)	- ½个甜甜圈(1 单位脂肪、1 单位碳水化合 物)
- 4 瓣核桃	- ½份小包薯条(1 单位脂肪、1 单位碳水化合 物)
- 1 汤匙南瓜或葵花籽	- 2 个『花园』卷心酥(嘉顿威化饼; 1 单位脂 肪、1 单位碳水化合物)
- 1 汤匙低脂植物性奶油(人造黄油)或美乃滋 (蛋黄酱)	

参考文献：

- 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>