

AADI「亞洲傳統飲食」十天菜單(每天參考熱里為 2150 卡路里)

加斯林亞裔糖尿病研進會 (Asian American Diabetes Initiative) 曾使用這十天「亞洲傳統飲食」菜單進行研究。此研究顯示，亞洲傳統飲食有助減輕體重。這飲食模式亦能令身體更有效使用胰島素、幫助降低血糖。

參考資料: 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
糙米飯
味噌湯 / 麵豉湯
蘋果



午餐

糙米
甘薯 / 蕃薯 / 紅薯
海鮮醬豬肉炒芥蘭
葡萄



晚餐

雞肉蕎麥麵配香菇汁



小吃 / 小食

橙
胡蘿蔔汁

全天營養:

熱量 2144 卡路里, 蛋白質 78 克, 脂肪 40 克, 碳水化合物 384 克, 膳食纖維 39 克

第二天

早餐

五青汁
糙米飯
紫菜絲
清煎雞腿
低鹽照燒汁



午餐

橙
豬肉配素麵



晚餐

蝦仁炒飯



小吃 / 小食

蘋果
胡蘿蔔汁

全天營養:

熱量 2142 卡路里, 蛋白質 86 克, 脂肪 34 克, 碳水化合物 380 克, 膳食纖維 37 克

第三天

早餐

韓式燉辣豆腐
糙米飯
豆奶 / 豆漿
葡萄



午餐

蒜蓉白菜豆腐
糙米飯
橙



晚餐

蝦仁炒粉



小吃 / 小食

哈密瓜
五青汁

全天營養:

熱量 2158 卡路里, 蛋白質 78 克, 脂肪 38 克, 碳水化合物 388 克, 膳食纖維 35 克

第四天

早餐

豆腐紫菜配烏冬麵



午餐

雞肉配芝麻醬汁

糙米飯

葡萄

五青汁



晚餐

蝦仁照燒汁配蕎麥

葡萄



小吃 / 小食

沙梨

胡蘿蔔汁

全天營養:

熱量 2061 卡路里, 蛋白質 83 克, 脂肪 22 克, 碳水化合物 390 克, 膳食纖維 34 克

第五天

早餐

清煎雞肉配低鹽照燒汁
糙米飯
橙



午餐

豬肉蜜豆配海鮮醬
糙米飯
葡萄



晚餐

蝦仁炒粉



小吃 / 小食

蘋果
五青汁

全天營養:

熱量 2154 卡路里, 蛋白質 82 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 386 克, 膳食纖維 38 克

第六天

早餐

味噌湯 / 麵豉湯
糙米飯
蘋果
五青汁



午餐

羅非魚配蘆筍
糙米飯
葡萄



晚餐

蒜蓉雞肉配芥蘭
甘薯 / 蕃薯 / 紅薯汁



小吃 / 小食

橙
李子 / 梅子 / 布林

全天營養:

熱量 2151 卡路里, 蛋白質 78 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 398 克, 膳食纖維 38 克



第七天

早餐

清煎雞肉配低鹽照燒汁
糙米飯
葡萄
五青汁



午餐

蒜蓉豬肉配菠菜
糙米飯
橙



晚餐

雞肉配烏冬麵



小吃 / 小食

胡蘿蔔汁
梨

全天營養:

熱量 2158 卡路里, 蛋白質 86 克, 脂肪 35 克, 碳水化合物 375 克, 膳食纖維 34 克

第八天

早餐

豆奶 / 豆漿
糙米粥
葡萄



午餐

雞肉餛飩
芥蘭菜
蘋果
甘薯 / 蕃薯 / 紅薯汁



晚餐

蝦仁配素麵
橙



小吃 / 小食

五青汁
梨

全天營養:

熱量 2203 卡路里, 蛋白質 91 克, 脂肪 37 克, 碳水化合物 388 克, 膳食纖維 33 克

第九天

早餐

豆腐烏冬湯麵配紫菜



午餐

泰式炒金邊粉配雞肉

菠菜

橙



晚餐

香菇湯

羅非魚配海鮮汁

芥蘭

糙米飯



小吃 / 小食

五青汁

蘋果

全天營養:

熱量 2139 卡路里, 蛋白質 80 克, 脂肪 38 克, 碳水化合物 376 克, 膳食纖維 29 克

第十天

中餐

清煎雞肉配低鹽照燒汁
糙米飯
橙



午餐

蝦仁炒飯
葡萄
胡蘿蔔汁



晚餐

蝦仁炒粉
毛豆配蕃茄 / 西紅柿
甘薯 / 蕃薯 / 紅薯汁



小吃 / 小食

五青汁
李子 / 梅子 / 布祿

全天營養:

熱量 2148 卡路里, 蛋白質 81 克, 脂肪 35 克, 碳水化合物 392 克, 膳食纖維 39 克