



您渴望或覺得需要補充一些額外的能量來度過這一天嗎？試試下面介紹的美味又健康的零食！

以下是一些關於點心或零食（以下通稱零食）的建議，可以用來搭配您個人的膳食計劃。根據您的生活方式或藥物療程，您一天之中可能需要不同數量的零食。含少於 10 克碳水化合物（carb）的零食被稱為『低碳水化合物』零食，只要您不吃超過正常建議的份量通常不會使血糖升高。您的營養師可以給您關於點心或零食更具體的建議。

低卡路里零食

（如果一天內吃不到 3 份，您可以將下列零食當作『零負擔食物』）

1. 新鮮蔬菜汁或低鈉蔬菜汁
2. 水煮四季豆，低鈉海苔紅蘿蔔捲
3. 切片黃瓜和味增沾醬（1 湯匙低鹽味增和 ½ 湯匙醋）
4. 無糖果凍（吉利丁/明膠）或仙草加上 ¼ 杯脫脂淡奶
5. 混合蔬菜湯（見範例菜單）
6. 無糖冰棒
7. 蔬菜沙拉（見範例菜單）

※『無糖』並不等於『不含碳水化合物』！許多無糖食品仍含有碳水化合物。

※注意您的攝入的量。並比較此量和食品標籤上所定義一份的含量。

※包裝零食通常含有較多的鈉。儘量選擇那些每份含量少於 140 毫克的食品！

※選擇高纖維零食以達成您一天纖維攝取量的目標！

※只需要好好計劃，您可以健康地享用零食而仍樂趣無窮！

10g 低碳水化合物零食 (碳水化合物每份含量少於 10 克)

1. 1 杯水煮或清蒸毛豆，*可結合其它蔬菜作沙拉
2. 1 個以低鈉肉湯或水為底的蒸蛋，*可以添加蘑菇、蔥、薑
3. 1 個水煮雞蛋
4. 1 杯無糖豆漿
5. 1 杯原味杏仁奶
6. 1 杯豆腐布丁，*若加上沸騰Splenda代糖水與薑片可成糖漿甜點
7. 1 把含低鈉鹽的無糖衣堅果（約¼杯）
8. ¾杯低碳水化合物（低carb）的優酪
9. 1 片低碳水化合物麵包與½湯匙花生醬或低脂乳酪
10. 切片青椒與沾醬，*試試像蟹肉一樣吃法--2 盎司青椒配上 2 茶匙低脂美乃滋（蛋黃醬）及香菜！
11. 1 支無糖 冰棒（Fudgesicle）

15g 15 克碳水化合物零食 (碳水化合物每份含量約 15 克)

1. 1 小塊的水果（棒球大小）
2. ½杯鷹嘴豆與芹菜和胡蘿蔔
3. ½杯蘋果醬（不加糖）
4. 1 杯 6-8 盎司低脂輕優酪（注意食品標籤）
5. ½杯無糖布丁
6. 1 杯無糖熱巧克力
7. 4 或 5 塊全麥餅乾
8. 混合了½杯綜合豆類及茼蒿（魔芋）加上輕沙拉醬的沙拉
9. 1 片全麥麵包，1 湯匙花生醬
10. 1 個水煮雞蛋或炒雞蛋加上 1 片全麥吐司
11. 燕麥棒（麥果條）/點心棒**

**記得要檢查標籤，以確定碳水化合物份量。

30g

30 克碳水化合物與蛋白質零食

(碳水化合物及蛋白質每份含量共約 30 克。這也可以當作便餐)

1. 鮭魚飯糰：5 盎司糙（玄）米加上佐以低脂美乃滋（蛋黃醬）的鮭魚
2. 6 個以肉湯為底的煮餃子，*可以搭配蔬菜食用哦！
3. 2 個越南春捲與 1 湯匙花生醬
4. 7 至 10 個雲吞湯或煎餛飩
5. ¾ 杯輕優酪（19 至 25 克碳水化合物不等）和¼ 杯堅果
6. 1 杯燕麥片和 1 湯匙花生醬
7. 低脂乾酪（8 盎司）搭配下列之一：
 - 1 個大的水果
 - 4 塊年糕
 - 6 片瓦薩餅乾（Wasa crackers）
8. 1 條中型香蕉或蘋果和 1 湯匙花生醬
9. 輕乳酪條和 1 個中型水果
10. 小的水果加上¼ 杯堅果和 4 盎司輕優酪
11. 低脂乳酪（2 片），或 2 湯匙奶油乳酪，或 1 湯匙花生醬搭配餅乾
(請見上列的選擇)

吃得健康+運動適量 = 健康的個體！

美味菜單範例

沙拉

非澱粉類蔬菜屬於『零負擔食物』，因此您可以依照您的喜好調整每部分蔬果的量。

混合芹菜、黃甜椒、番茄、1 片小的蘋果與 6 盎司低脂香草優酪。

1. 以低鈉高湯煮大白菜、四季豆、和切片紅蘿蔔。待蔬菜都煮軟，用 1 片大白菜葉包捲四季豆和紅蘿蔔片。
2. 黃瓜切小片或丁（在低鈉高湯中略煮），撒上芝麻和低脂芝麻醬。
3. 番茄切片成大塊，加上鮭魚魚漿（見下列食譜）：

鮭魚魚漿（2 份）

- 1 湯匙法式狄戎芥末醬
 - 1 湯匙低脂美乃滋（蛋黃醬）
 - 少許黑胡椒
 - 6 盎司含脂量低的長鱈鮭魚
 - 1 茶匙橄欖油
 - 1 湯匙碎蔥
 - 1 湯匙切碎的芹菜
4. 將捲心萵苣、胡蘿蔔、紅甜椒、和夏南瓜（西葫蘆）切成丁，加上煮熟毛豆。添加低脂意大利或醋沙拉醬。

湯類

5. **蘑菇湯**：將香菇、金針菇、杏鮑菇切片或段，在低鈉雞湯裡煮沸。起鍋前添加 1 湯匙橄欖油和少許九層塔（羅勒）。
6. **綠豆湯**：以低鈉高湯煮綠豆、胡蘿蔔、和切片番茄。
7. **牛蒡蒟蒻（魔芋）湯**：2 盎司牛蒡根、切塊蒟蒻、切片胡蘿蔔、和 1 湯匙薑片。所有材料放入低鈉雞湯煮沸。
8. **嫩豆腐湯**：將 3 盎司嫩豆腐切成小塊，添加 1 湯匙蔥花和 1 杯切成塊的冬瓜。所有材料在低鈉高湯中煮沸。
9. **木耳白菜湯**：將½杯切成塊的大白菜、3 盎司豆腐、1 盎司金針菇、和½杯木耳浸泡在水中。將所有材料於低鈉雞湯中煮軟。關火後添加 1 湯匙橄欖油。