

這些範例菜單可以幫助您開始設定您的飲食計劃。欲了解更多個人化的菜單或其他建議，請向營養師諮詢。

早餐菜單

一份 **30** 公克碳水化合物的餐點 (2單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
1杯煮熟的燕麥片 ½湯匙堅果牛油或0.5盎司堅果切片 1茶匙紅糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia)	1杯希臘優酪 1湯匙低脂燕麥	½杯糙米湯，燕麥片或混合穀物粥 1個雞蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麥吐司 1盤炒雞蛋 1片低脂起司 1片番茄
½個全穀物英國鬆餅 1湯匙花生醬 1份小的水果	½杯全麥穀物 4盎司脫脂牛奶 1個小蘋果 1茶匙花生醬	½杯湯麵或通心粉 2盎司雞肉條 ¼杯毛豆和胡蘿蔔	1份中等的肉包或菜包 1杯無糖加鈣豆奶

一份 **45** 公克碳水化合物的餐點 (3單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
1杯煮熟的燕麥片 ½湯匙堅果牛油或0.5盎司堅果切片 1茶匙紅糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia) 1杯水果沙拉	1杯調味希臘優酪 S杯低脂燕麥	1杯糙米湯，混合穀物粥或 1½杯燕麥片 1個雞蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麥吐司 1盤炒雞蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶
1個全穀物英國鬆餅 1湯匙花生醬 1份小的水果	1杯全麥穀物 4盎司脫脂牛奶 1個小蘋果 1茶匙花生醬	1杯湯麵或通心粉 2盎司雞肉條 ¼杯毛豆和胡蘿蔔	1份中等大小的肉包或菜包 1杯無糖加鈣豆奶 2個小橘子

一份 **60** 公克碳水化合物的餐點 (4單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
1½杯煮熟的燕麥片 ½湯匙堅果牛油或0.5盎司堅果切片 1茶匙紅糖 (可使用代糖，如Splenda、Equal、或Truvia)	1杯調味希臘優酪 S杯低脂燕麥 1杯野莓	1杯糙米湯，混合穀物粥或 1½杯燕麥片 1個雞蛋白，3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉 1個小的柳橙	2片全麥吐司 1盤炒雞蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶 1個小的梨子
1個全穀物英國鬆餅 1湯匙花生醬 1份中等的水果	1杯全麥穀物 8盎司脫脂牛奶 1個中等大小蘋果 1茶匙花生醬	2杯湯麵或通心粉 2盎司雞肉條 ½杯毛豆和胡蘿蔔	2份中等大小的肉包或菜包 1杯無糖加鈣豆奶

午餐菜單

一份 **45** 公克碳水化合物的餐點 (3單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
鮭魚三明治： 2片全麥麵包 2盎司輕鮭魚混合1湯匙低脂美奶滋(蛋黃醬)，切碎的芹菜/胡蘿蔔 1片生菜/番茄 1份小份水果或1杯湯	沙拉： 3杯混合蔬菜和番茄，甜椒 2-3盎司火雞或肉雞片，或鮭魚 1湯匙乾果 ½杯豆子 ¼杯切碎的堅果 2湯匙低脂沙拉醬	餃子： 6個餃子湯 ½杯煮熟的花椰菜或其他蔬菜，如：黑木耳 1個小的柳橙	米飯： 1杯糙米或糙/白米飯混合薑炒洋菇和雞肉 混合蔬菜湯： 金針菇，番茄，黑木耳，捲心菜湯
漢堡： 1份一般快餐漢堡 1盎司烤洋芋片或半杯低脂冰淇淋或水果 1份庭園沙拉 1包不含脂肪的香草沙拉醬	義大利麵： T杯義大利麵 ½杯番茄醬 2-3 盎司火雞絞肉或雞肉沙拉 2湯匙低脂沙拉醬	炒麵： 1杯麵條 2-3盎司瘦肉 ½杯混合色蔬菜/豆類 1湯匙的花生或 菜籽油	炒糙米飯： 1杯糙米 1湯匙薑末 ¼杯毛豆 2盎司瘦肉或豆腐 2大片切成小片的海苔 1湯匙菜籽油或花生油

一份 **60** 公克碳水化合物的餐點 (4單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
鮭魚三明治： 2片全麥麵包 2盎司輕鮭魚混合1湯匙低脂美奶滋(蛋黃醬)，切碎的芹菜/胡蘿蔔 1片生菜/番茄 1份小份水果及1杯湯	沙拉： 3杯混合蔬菜和番茄，甜椒 2-3盎司火雞或肉雞片，或鮭魚 2湯匙乾果 ½杯豆子 ¼杯切碎的堅果 2湯匙低脂沙拉醬 1杯水果沙拉或1杯湯	餃子： 9個餃子湯 ½杯煮熟的花椰菜或其他蔬菜，如：黑木耳 1個小的柳橙	米飯： 1杯糙米或糙/白米飯混合薑炒洋菇和雞肉 混合蔬菜湯： 金針菇，番茄，黑木耳，包心菜湯 1份小份水果
漢堡： 1份一般快餐漢堡 2盎司烤洋芋片或1杯低脂冰淇淋或水果 1份庭園沙拉 1包不含脂肪的香草沙拉醬	義大利麵： 1杯義大利麵 ½杯番茄醬 2-3 盎司火雞絞肉或雞肉沙拉 2湯匙低脂沙拉醬 1份小份水果	炒麵： 1杯麵條 2-3盎司瘦肉 ½杯混合色蔬菜/豆類 1湯匙的花生或 菜籽油 1份小份水果	炒糙米飯： 1杯糙米 1湯匙薑末 ¼杯毛豆 2盎司瘦肉或豆腐 2大片切成小片的海苔 1湯匙菜籽油或花生油 1大杯水果

晚餐菜單

一份 **45** 公克碳水化合物的餐點 (3單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
魚和甘薯： 2 盎司甘薯 1 杯綠豌豆 3-4 盎司烤魚 ½ 杯蘋果醬 8 盎司脫脂牛奶 一湯匙低脂肪人造奶油	火雞和馬鈴薯泥： ½ 杯馬鈴薯泥 ½ 杯玉米 1 杯胡蘿蔔 1 個小餐包 3-4 盎司火雞肉 2 湯匙肉汁	香煎餃子： 6 個餃子 蒜蓉炒綠色花椰菜或其他蔬菜 1 個小的柳橙	米飯： ¾ 杯糙米混有¼ 杯煮熟的燕麥，以及1茶匙黑芝麻粉 番茄炒雞蛋和豆腐 煮苦瓜混合半杯鳳梨
漢堡： 1 個漢堡麵包 3-4 盎司瘦漢堡肉餅 生菜，番茄 ½ 杯鳳梨	串燒雞肉： 2-4 盎司烤輕醃雞丁及切片 青椒，西葫蘆和洋蔥 5 盎司切開的烤馬鈴薯 1 杯水果沙拉	湯麵： 1 杯清湯麵條 2-3 盎司瘦肉 ½ 杯豆芽，納帕捲心菜和切片胡蘿蔔 ¼ 杯海苔	冷麵： 1 杯蕎麥麵 2 盎司雞肉片 1 茶匙芝麻 ¼ 杯花生醬 1 杯海帶芽沙拉 1 杯味噌湯

一份 **60** 公克碳水化合物的餐點 (4單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
魚和甘薯： 4 盎司甘薯 1 杯綠豌豆 3-4 盎司烤魚 ½ 杯蘋果醬 8 盎司脫脂牛奶 1 湯匙低脂肪人造奶油	火雞和馬鈴薯泥： 1 杯馬鈴薯泥 ½ 杯玉米 1 杯胡蘿蔔 1 個小餐包 3-4 盎司火雞肉 2 湯匙肉汁	香煎餃子： 9 個餃子 蒜蓉炒綠色花椰菜或其他蔬菜 1 個小的柳橙	米飯： T 杯糙米混有S 杯煮熟的燕麥，以及1茶匙黑芝麻粉 番茄炒雞蛋和豆腐 煮苦瓜混合1杯鳳梨
漢堡： 1 個漢堡麵包 3-4 盎司瘦漢堡肉餅 生菜，番茄 1 小份烤薯條(3 盎司) ½ 杯鳳梨	串燒雞肉： 2-4 盎司烤輕醃雞丁及切片 青椒，西葫蘆和洋蔥 5 盎司切開的烤馬鈴薯 2 杯水果沙拉	湯麵： 1½ 杯清湯麵條 3-4 盎司瘦肉 ½ 杯豆芽，納帕捲心菜和切片胡蘿蔔 ¼ 杯海苔	冷麵： 1½ 杯蕎麥麵 2 盎司雞肉片 1 茶匙芝麻 ¼ 杯花生醬 1 杯海帶芽沙拉 1 杯味噌湯

一份 **75** 公克碳水化合物的餐點 (5單位碳水化合物)

全西式搭配		中華美式搭配	
魚和甘薯： 4 盎司甘薯 1 杯綠豌豆 3-4 盎司烤魚 1 杯蘋果醬 3 塊薑餅 8 盎司脫脂牛奶 1 湯匙低脂肪人造奶油	火雞和馬鈴薯泥： 1½杯馬鈴薯泥 ½杯玉米 1 杯胡蘿蔔 1 個小餐包 3-4 盎司火雞肉 2 湯匙肉汁	香煎餃子： 12個餃子 蒜蓉炒綠色花椰菜或其他蔬菜 1個小的柳橙	米飯： 1杯糙米混有½杯煮熟的燕麥, 以及1茶匙黑芝麻粉 番茄炒雞蛋和豆腐 煮苦瓜混合1杯鳳梨
漢堡： 1個漢堡麵包 3-4盎司瘦漢堡肉餅 生菜，番茄 1小份烤薯條，3盎司 1杯鳳梨	串燒雞肉： 4-6 盎司烤輕醃雞丁及切片 青椒，西葫蘆和洋蔥 6 盎司烤馬鈴薯 2 杯水果沙拉 ½杯低脂冰淇淋	湯麵： 1½杯清湯麵條 3-4盎司瘦肉 ½杯豆芽，納帕捲心菜和切片胡蘿蔔 ¼杯海苔 1杯切片蘋果	冷麵： 1½杯蕎麥麵 2盎司雞肉片 1茶匙芝麻 ¼杯花生醬 1杯海帶芽毛豆沙拉 1杯味噌湯