

II型糖尿病患者的 饮食

病人：_____

1200 千卡的食谱

应摄取的量	替换组
早餐	
乳制品: 1 份 ●	 替换乳制品 替换淀粉类
淀粉类: 1 份 ●	
早中午	
水果: 2 份 ●●	替换水果
午饭	
蔬菜: 1 份 ●	 替换蔬菜 替换淀粉类 替换蛋白质 替换水果
淀粉类: 2 份 ●●	
蛋白质: 2 份 ●●	
水果: 2 份 ●●	
下午点心	
乳制品: ½ 份 ●	替换乳制品
晚餐	
蔬菜: 1 份 ●	 替换蔬菜 替换淀粉类 替换蛋白质 替换水果
淀粉类: 2 份 ●●	
蛋白质: 2 份 ●●	
水果: 2 份 ●●	
夜宵	
乳制品: ½ 份 ●	替换乳制品

每天食用油的摄入量最多不能超过2勺

食谱范例	
早餐	1杯牛奶 (200毫升) 可加咖啡或甜味剂 ● 1片棍子面包 (20克) ●
早中午	2个猕猴桃 ●●
午餐	1中盘的刀豆, ●可加一个小土豆 (100克左右) ●● 煎鸡胸肉 (100克) 加蕃茄沙拉 ●● 1个中等大小的桃子 ●●
下午点心	1个酸奶 (最好是脱脂的) ●
晚餐	1大盘番茄、生菜、洋葱和黄瓜的色拉 ● 烤新鲜鳕鱼 (150克) 配米饭 (80克) ●●●● 2个橘子 (200克) ●●
夜宵	½ 杯牛奶 (100毫升) ●

II型糖尿病患者的 饮食

食物组



食物替换组的运用，可以根据您的需求调整饮食，使您的食谱多样化。

严格遵守每个食品组规定的量非常重要。

所标的重量是指已经准备好的、即可食用的食物的重量。在某些情况下，还显示未烹饪食物的重量（生的）。

每份碳水化合物或蛋白质相当于10克的该营养素。

虽然在同一餐中可以换份，但还是建议严格遵守规定的每份食物（蔬菜、淀粉类、水果、乳制品和蛋白质）的分量。

淀粉类 (谷类及其制品， 豆类和块茎类)

- = 40克米饭 (12 克米)
- = 15克干面包 (2块) 或烤面包
- = 50克红薯
- = 15 克谷类 (2 汤匙)
- = 20克富含纤维的谷物 (2汤匙)
- = 12-15 克饼干 (2 片玛利亚类的)
- = 15克面粉
- = 50克豆类 (鹰嘴豆、白豆、扁豆) (20克生的)
- = 20克面包 (一小片)
- = 50 克意大利面类 (15克生的)
- = 50 克土豆 (生的，煮的或烤的)
- = 30克炸薯条
- = 20 克炸薯片
- = 200克黄豆
- = 30克栗子
- = 100克青豆
- = 100 克煮熟的胡豆
- = 50克甜玉米
- = 50 克粗面粉 (15克生的)



水果

- = 150克杏子
- = 100 克樱桃
- = 50克释迦
- = 100克李子
- = 200克草莓
- = 100克新鲜无花果
- = 100克猕猴桃
- = 100克芒果
- = 100 克苹果
- = 100克桃子
- = 200克哈密瓜
- = 100克橘子
- = 100克橙子
- = 100克油桃
- = 100克枇杷
- = 100克梨
- = 100克菠萝
- = 50克香蕉
- = 200克西瓜
- = 50克葡萄
- = 25克李子干
- = 15克蜜枣
- = 20 克无花果干
- = 15 克葡萄干
- = 80 克葵花籽或开心果
- = 100-150克杏仁、榛子或花生
- = 300克核桃或松子
- = 250克橄榄



乳制品

- = 200毫升牛奶，最好是脱脂的
- = 2 个酸奶，最好是脱脂的
- = 250克鲜乳酪
- = 1 个带口味的脱脂酸奶



蔬菜

- = 1 大盘蔬菜或混合色拉
- = 150-200克南瓜、洋葱、甜菜或胡萝卜



蛋白质

- = 50克小牛肉、牛肉、鸡肉、兔肉、羊肉或猪肉
- = 75克蓝色或白色鱼类或海鲜
- = 40克灌肠类
- = 1 个鸡蛋

