

蛋白質

有些蛋白質加工食品可能含有碳水化合物。請讀標籤。

牛肉
燒烤、牛排或絞肉
1盎司

硬乳酪
瑞士、傑克、切達、
莫扎里拉或美式乳酪
1盎司

軟乳酪
軟乾酪、義式ricotta、
印度paneer
1/4杯

雞肉或火雞肉
1盎司

蛋
一整顆
兩份蛋白

魚
真鯛、鮭魚、
比目魚
1盎司

火腿
白煮或加拿大式
1盎司

羊肉
1盎司

蠔
6粒中等大小

天然花生醬
2湯匙

豬排
1盎司薄片

沙丁魚
2塊中等大小

貝類
螃蟹、蛤蜊、龍蝦或小蝦
1盎司

豆腐
1/2杯

鮪魚、雞肉或火雞肉
水漬罐裝
1/4杯

‡ 不要吃鯊魚、旗魚、鯖魚或馬頭魚，因為它們的水銀含量很高。
每週食用水銀含量較低的不同魚類和貝類，最多12盎司。

熱量食物

一份=低於20卡路里，而且總碳水化合物低於5克。

高湯

中國波菜

無咖啡因的咖啡和茶

醃黃瓜

大蒜

香草
蒔蘿、洋茴香、
九層塔、小茴香、細香蔥、
奧勒岡草、牛至等

辣椒

茺荳

健怡可樂

代餐飲料
無糖

果凍
無糖

檸檬

高苜白菜

香菇

芥末

小蘿蔔

墨西哥莎莎醬
蕃茄、辣椒
1/4杯

蔬菜湯
(請勿使用澱粉類蔬菜，
例如馬鈴薯、玉米、
美洲南瓜等)

醬油

醋

水

◆ 如果需要大量使用這些食物，請和營養師討論使用代糖。
● 這些食物含有高量的鈉，可能不適合某些人。

脂肪

有些脫脂產品可能含有碳水化合物，請讀標籤。

蔬菜脂肪 (不飽和)

✓ 鱈梨/牛油果
2湯匙

■ 美乃滋
減脂1湯匙
一般1茶匙

人造奶油
減脂1湯匙
一般1茶匙

核果
✓ 杏仁6整顆
✓ 花生10整顆
✓ 大核桃2整顆
■ 芝麻1茶匙
■ 核桃2整顆

✓ 橄欖
黑橄欖8大顆
綠橄欖10大顆

■ 沙拉醬
減脂2湯匙
一般1湯匙

蔬菜油
✓ 菜籽油、橄欖油、花生油、芝麻油
■ 玉米油、紅花油、葵花子油
1茶匙

動物脂肪 (飽和)

培根
1片

奶油
1茶匙

椰漿
1湯匙

鮮奶油
2湯匙

奶油乳酪
減脂1又1/2湯匙
一般1湯匙

酸奶油
減脂3湯匙
一般2湯匙

✓ 單元不飽和 ■ 多元不飽和

甜食、點心和其他碳水化合物

除非你與營養師談過，請勿攝取這些食物。請讀標籤。

純果汁

煉乳

糖果

蛋糕、餅乾或派

代餐飲料

蜂蜜

貝果

太白粉

罐裝水果糖漿或果汁

咖啡奶精

調味乳

蠔油醬
海鮮醬

冰淇淋
冷凍優格

即食熱麥片
或冷麥片

果醬或果凍

叉燒包
紅豆包

布丁

粥
煮熟，3/4杯

清涼飲料、汽水
果汁飲料

糖漿
玉米、楓糖、糖蜜

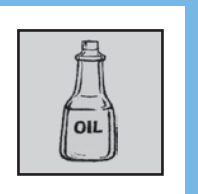
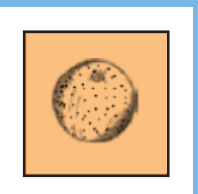
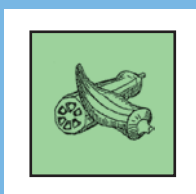
義大利麵或披薩醬
白或紅

糖

日式照燒醬
花生醬

食物指南

Chinese Food Guide



早餐時間			總碳水化合物
食物群	份數	餐點	
奶類			
澱粉			
水果			
蔬菜			
蛋白質			
脂肪			

點心時間	碳水化合物	份數

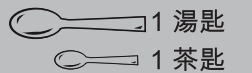
午餐時間			總碳水化合物
食物群	份數	餐點	
奶類			
澱粉			
水果			
蔬菜			
蛋白質			
脂肪			

點心時間	碳水化合物	份數

晚餐時間			總碳水化合物
食物群	份數	餐點	
奶類			
澱粉			
水果			
蔬菜			
蛋白質			
脂肪			

點心時間	碳水化合物	份數

請用量杯和湯匙衡量您的食物：



奶類

一份 = 15 克總碳水化合物。請讀標籤。

煉乳 低脂
1/2 杯 (4 盎司)

液體牛奶 脫脂、1%
1 杯 (8 盎司)

原味優格 脫脂或低脂 不加糖
3/4 杯 (6 盎司)

豆漿，加鈣 不加糖 低脂
1 杯 (8 盎司)

澱粉

一份 = 15 克總碳水化合物。請讀標籤。

麵包 100% 全麥
一片

乾豆
1/2 杯煮熟

漢堡或熱狗麵包捲
1/2 個 (1 盎司)

玉米
1/2 杯

玉蜀黍
1/2 大根

蘇打餅乾 鹽脆型
6

晚餐麵包捲 100% 全麥
1 小個

英式鬆餅
1/2 個

熱穀物麥片
1/2 杯非即熟

麵條或通心粉 小麥、雞蛋或米製
1/3 杯煮熟

豌豆
1/2 杯煮熟

芋頭
1/3 杯

烤馬鈴薯
1/2 個中型或 1 個小型

馬鈴薯泥
1/2 杯煮熟

白米或糙米
1/3 杯煮熟

南瓜屬 冬南瓜、小南瓜、冬南瓜、南瓜
1 杯煮熟

玉米薄餅 玉米或麵粉
1 小片 (6 英寸)

薯薯
1/2 杯煮熟

餛飩皮
3 片 (3.5 寸)

s □ 顯示食物富含維生素 A

水果

一份 = 15 克總碳水化合物。

蘋果
1 小顆

杏子
7 個一半杏子乾

杏子 新鮮
4 整顆

香蕉
1 小條

罐漬水果 不加糖
1/2 杯

櫻桃 新鮮
12 個

甜瓜
1 杯

葡萄柚
1/2 大顆

葡萄
17 顆

奇異果
1 大顆

芒果
1/2 杯

油桃
1 小顆

柳橙
1 小顆

木瓜
1 杯

水蜜桃
1 個中等大小

亞洲梨
1 小顆

日本柿子
1/2 顆

鳳梨
3/4 杯新鮮

李子
2 小顆新鮮

棗子
3 顆

葡萄乾
2 湯匙

覆盆子
1 杯

草莓 整顆
1 1/4 杯

柑橘
2 小顆

西瓜
1 1/4 杯

* 顯示食物富含維生素 C s □ 顯示食物富含維生素 A

蔬菜

一份等於 1/2 杯煮熟或 1 杯生食

一份 = 5 克總碳水化合物。請讀標籤。

苦瓜

捲心菜

胡蘿蔔

白花椰菜

芹菜

佛手瓜

絲瓜

白蘿蔔

黃瓜

茄子

四季豆

豆薯
1/2 杯

s □ 顯示食物富含維生素 A

洋蔥

荷蘭芹 芫荽

甜椒 各類

蕃茄

蔬菜汁
1/2 杯

夏南瓜

美洲南瓜

冬瓜

蘆筍

綠花椰菜

綠葉蔬菜 羽衣甘藍、蕪菁、芥菜

菠菜

* 顯示食物富含維生素 C