

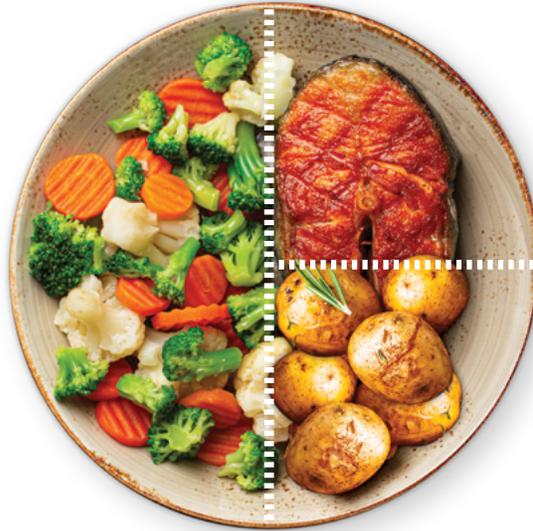
打造均衡膳食

您摄入体内的物质会对您控制糖尿病的效果产生重大影响。



打造健康膳食的好方法！

有时，当您尝试计划健康膳食时，很难知道从哪里入手。美国糖尿病协会的糖尿病餐盘法可让您轻松打造均衡膳食。



下面介绍如何做到这一点：

划分您的盘子

在您的盘子中间画一条假想的线。*然后将其中的一个部分分成两半。现在您的盘子里应该有 3 个部分——1大2小。

从蔬菜开始

用不含淀粉的蔬菜填满最大的部分。例如，这可能包括：

- 芦笋
- 西兰花
- 花椰菜
- 芹菜
- 绿豆
- 羽衣甘蓝
- 生菜
- 蘑菇
- 菠菜
- 西葫芦

接下来是碳水化合物

在其中一小部分中加入一些谷物和淀粉类食物。例如，这可能包括：

- 豆类(黑豆、肾豆、花豆)
- 面包
- 糙米
- 青豆
- 意大利面
- 土豆
- 藜麦
- 南瓜小果
- 红薯/山药
- 玉米饼

然后，添加蛋白

在另一个小部分中，添加瘦肉蛋白。您也许想：

- 鸡肉
- 鸡蛋
- 低脂奶酪
- 三文鱼
- 罗非鱼
- 豆腐
- 金枪鱼
- 火鸡

添加水果和/或乳制品

添加一份水果或一份牛奶或酸奶等乳制品，或两者兼而有之，只要您的膳食计划允许。

喝起来！

在您用餐结束时，加入低热量的饮料，比如水、不加糖的冰茶或不加糖的咖啡。

摄入脂肪可能没问题

如果您不确定膳食计划中的脂肪是否合适，请咨询您的营养师或糖尿病护理团队。然后，在咨询您的护理团队后，添加少量健康脂肪，如鳄梨或坚果。烹饪时，请使用油。对于沙拉，尝试添加坚果、种子和色拉调味汁。

是时候开始吃一顿健康膳食了！



打造均衡膳食

早餐

非淀粉类蔬菜	碳水化合物
_____	_____
_____	热量: _____
_____	碳水化合物: _____
热量: _____	蛋白
碳水化合物: _____	_____
	热量: _____
	碳水化合物: _____

午餐

非淀粉类蔬菜	碳水化合物
_____	_____
_____	热量: _____
_____	碳水化合物: _____
热量: _____	蛋白
碳水化合物: _____	_____
	热量: _____
	碳水化合物: _____

晚餐

非淀粉类蔬菜	碳水化合物
_____	_____
_____	热量: _____
_____	碳水化合物: _____
热量: _____	蛋白
碳水化合物: _____	_____
	热量: _____
	碳水化合物: _____

您的每日膳食计划

使用下面的空格来计算当天的热量和碳水化合物。进行任何您需要的更改，以便您的膳食计划符合您的目标。

早餐	热量	碳水化合物
非淀粉类蔬菜	_____	_____
碳水化合物	_____	_____
蛋白	_____	_____
水果和乳制品	_____	_____
低热量饮料	_____	_____
健康脂肪	_____	_____
膳食总计:		
午餐		
非淀粉类蔬菜	_____	_____
碳水化合物	_____	_____
蛋白	_____	_____
水果和乳制品	_____	_____
低热量饮料	_____	_____
健康脂肪	_____	_____
膳食总计:		
下午茶		
零食总计:		
晚餐		
非淀粉类蔬菜	_____	_____
碳水化合物	_____	_____
蛋白	_____	_____
水果和乳制品	_____	_____
低热量饮料	_____	_____
健康脂肪	_____	_____
膳食总计:		
夜宵		
零食总计:		
当日总计:	<input type="text"/>	<input type="text"/>

水果和乳制品

低热量饮料

_____	_____
_____	_____
热量: _____	热量: _____
碳水化合物: _____	碳水化合物: _____

健康脂肪: _____

热量: _____ 碳水化合物: _____

水果和乳制品

低热量饮料

_____	_____
_____	_____
热量: _____	热量: _____
碳水化合物: _____	碳水化合物: _____

健康脂肪: _____

热量: _____ 碳水化合物: _____

水果和乳制品

低热量饮料

_____	_____
_____	_____
热量: _____	热量: _____
碳水化合物: _____	碳水化合物: _____

健康脂肪: _____

热量: _____ 碳水化合物: _____

下午茶

点心

热量: _____
碳水化合物: _____

夜宵

点心

热量: _____
碳水化合物: _____

使用上面的盘子来制作您的膳食。向您的糖尿病护理团队索要 **NovoCare® 小册子膳食计划和碳水化合物计算**。它将帮助您找到您最喜欢的食物的营养价值和份量。

您可能希望在开始之前制作一份副本，以便您可以制定整个星期的计划。



