

糖尿病飲食系列-外食技巧

早餐店

- ◇ 宜選擇油脂含量較低者，如菜包、蛋餅。
- ◇ 宜選擇纖維含量較高者，如全穀雜糧饅頭取代白土司或全麥饅頭取代白饅頭。
- ◇ 豆漿以不加糖為佳。若買不到清漿時，可改成低脂牛奶來替代。
- ◇ 厚片土司1片約為主食3份，薄片土司2片約為主食2-3份。

早餐店聰明選，健康有活力!

低脂首選：菜包、蛋餅好!

油脂較低，清爽負擔少!

高纖替代：全穀雜糧取代白!

纖維含量高，更有飽足感!

飲品選擇：無糖豆漿、低脂奶佳!

不加糖最好，清漿、低脂奶替代!

土司份量：厚片、薄片要注意!

1片厚片土司 ≈ 3份主食

2片薄片土司 ≈ 2-3份主食

份量控制是關鍵!