

糖尿病飲食系列-外食技巧

西餐

1. 肉類宜選用海鮮及雞肉類，或以脂肪含量小的為原則，如菲力。以烤的為最佳烹調方式。牛排、豬排一份約有 800 大卡以上的熱量，可選擇與別人共享或是吃完後多做運動。

2. 以清湯替代濃湯。濃湯是以奶油與麵粉製成，熱量較高。

◎ 醬料：建議以日式和風或義大利油醋醬取代美奶滋與千島醬。和生菜分開放，不要淋在生菜上。排餐以原味或胡椒鹽取代醬汁調味以減少熱量。

◎ 主食：注意主食的份數是否過量！餐前的麵包、濃湯、玉米、馬鈴薯和麵條均為主食類，因此食用時須留意主食種類以及可攝取的份量。

◎ 點心與飲料：一球冰淇淋、兩吋平方的蛋糕或一個小布丁約等於 1 份主食加 1 份油脂，若選擇此類甜點，宜限量並與主食作替換。甜點宜用新鮮水果或無糖果凍。以白開水或無糖茶類或黑咖啡為宜。

西餐聰明選：健康少負擔！

1. 肉類選擇：烤海鮮、雞肉佳！



高熱量，與人共享或多運動！

2. 湯品與醬料：清湯、和風醬！



清湯代濃湯



醬料分開，原味調味

◎ 主食：注意隱藏份量！



麵包、濃湯、玉米、馬鈴薯、麵條皆是，須留意！

點心與飲料：水果、無糖飲！



限量替換主食+油脂

