

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。

