

糖尿病飲食系列-外食技巧

速食

1. 漢堡：以火烤雞肉類熱量較低，一個單層漢堡約含 2 份主食、3 份肉類。
2. 一塊炸雞約有 1 份主食、3 份肉類、2 份油脂，宜去皮食用。
3. 薯條：不宜食用。可選擇烤洋芋，但需將奶油去除。
4. 建議搭配生菜沙拉，以提供蔬菜的來源，但需注意醬料。
5. 飲料可選擇白開水、無糖或加代糖的可樂、咖啡或茶。
6. 奶昔、蘋果派、聖代等：不要吃。

速食聰明吃，健康無負擔！

漢堡：選烤雞，控份量！

火烤雞肉熱量較低。一個單層漢堡 ≈ 2份主食 + 3份肉類！

炸雞：去皮吃，少油脂！

一塊炸雞 ≈ 1份主食 + 3份肉類 + 2份油脂！宜去皮食用！

薯條：換烤薯，去奶油！

薯條不宜。可選烤洋芋，但需將奶油去除！

配菜：加沙拉，醬料少！

建議搭配生菜沙拉，增加蔬菜來源！
需注意醬料！

飲品：無糖茶水，最解渴！

白開水、無糖/代糖可樂、咖啡、茶皆可！

甜點：奶昔、派、聖代，通通不要吃！

奶昔、蘋果派、聖代等，**不要吃！**

