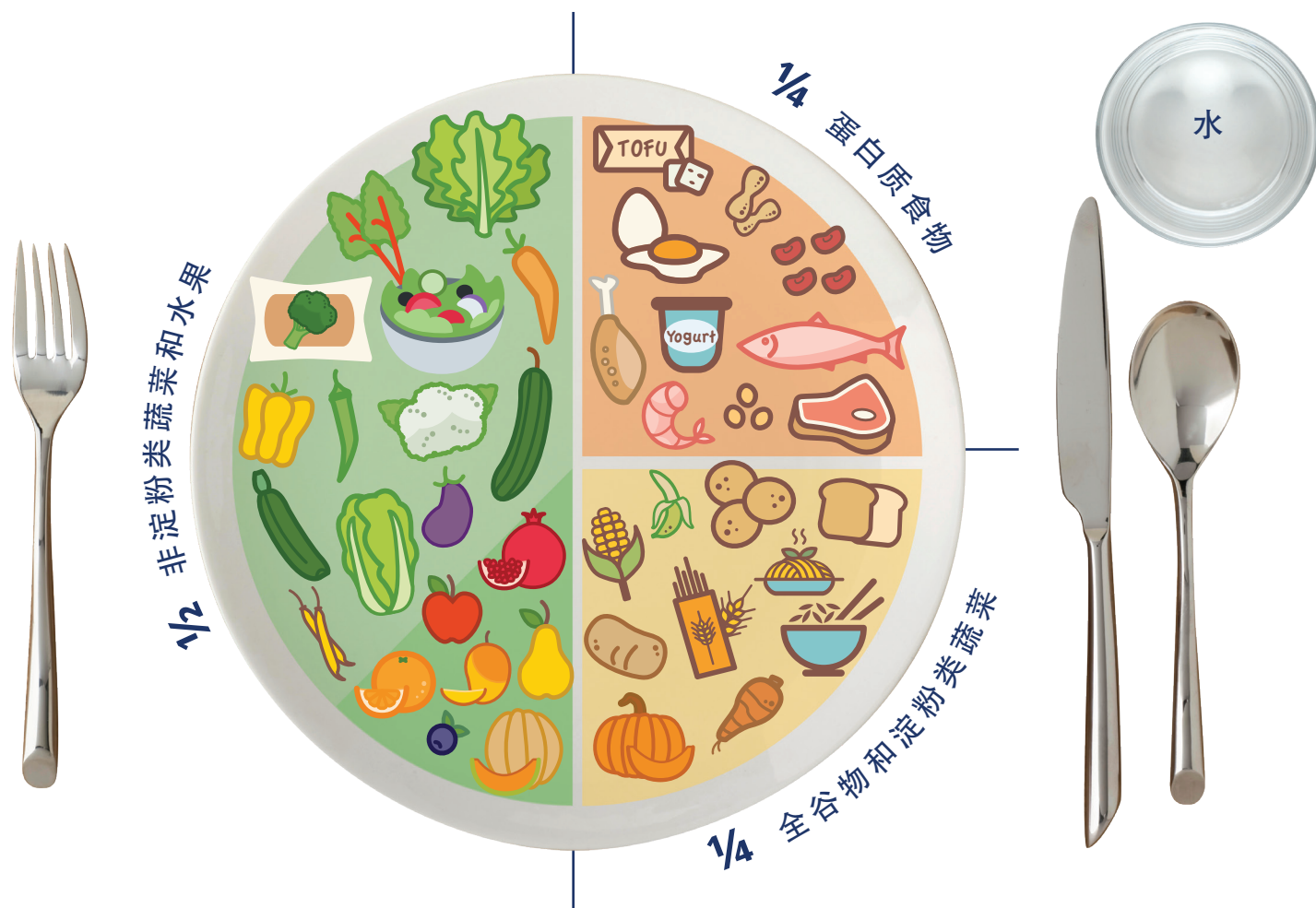


均衡的饮食餐盘



参考您的餐盘打造营养餐！

在您的餐盘中装入 $\frac{1}{2}$ 的非淀粉类蔬菜和水果。包括各种蔬菜，诸如深色绿叶菜、西兰花、黄瓜、胡萝卜、西葫芦、花椰菜，或灯笼椒。包括一小部分水果，诸如 $\frac{1}{2}$ 杯浆果或一个小苹果，用来搭配餐食或作为零食。

在您的餐盘中装入 $\frac{1}{4}$ 的蛋白质食物，诸如芸豆、干豌豆、小扁豆、诸如豆腐或印尼豆豉等豆制品、鸡蛋、鸡肉、火鸡肉、牛肉瘦肉或猪肉瘦肉、坚果和种子、鱼类和贝类，以及低脂奶制品。更常选择植物蛋白质。

在您的餐盘中装入 $\frac{1}{4}$ 的全谷物和淀粉类蔬菜，诸如意式面食、燕麦、糙米、藜麦、大麦、布格麦、土豆、红薯或玉米。

对该吃什么食物有疑问是很正常的。注册营养师能够帮助您了解食物以及如何用健康的方式纳入您最喜爱的食物。

请访问 www.diabetes.ca
以了解更多健康饮食小贴士和食谱！

DIABETES
CANADA