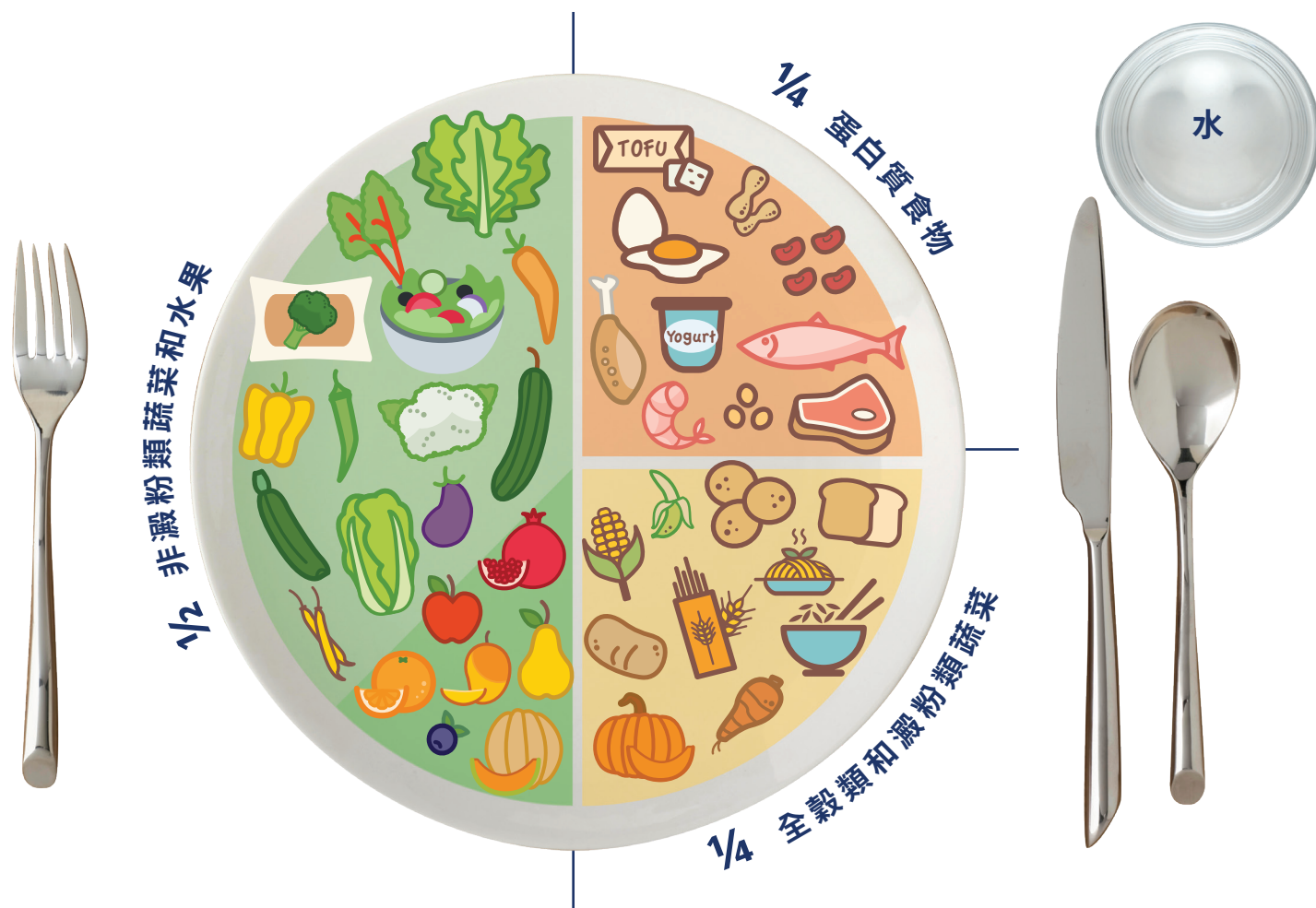


均衡飲食餐盤



依據您的餐盤設計營養餐！

為您的餐盤裝入 $\frac{1}{2}$ 的非澱粉類蔬菜和水果。包括各種蔬菜，諸如深綠色葉菜、青花菜、黃瓜、胡蘿蔔、櫛瓜、花椰菜，或甜椒。包括一小部分水果，諸如 1 杯漿果或一個小蘋果，以搭配餐食或作為零食。

為您的餐盤裝入 $\frac{1}{4}$ 的蛋白質食物，諸如菜豆、裂莢豌豆、扁豆、諸如豆腐或天貝等豆製品、雞蛋、雞肉、火雞肉、牛肉、瘦肉或豬肉、堅果和種子、魚貝類，以及低脂奶製品。更常選擇植物蛋白質。

為您的餐盤裝入 $\frac{1}{4}$ 的全穀類和澱粉類蔬菜，諸如麵食、燕麥、糙米、藜麥、大麥、布格麥、馬鈴薯、蕃薯或玉米。

對應該吃什麼食物心存疑慮是很正常的。註冊營養師能幫助您瞭解食物以及如何以健康的方式加入您最喜愛的食物。

請造訪 www.diabetes.ca
以瞭解更多健康飲食秘訣和食譜！

DIABETES
CANADA