

糖尿病外食技巧

每日飲食指南



均衡飲食



適量全穀雜糧類



大量蔬菜

自助餐



飯0.5~1碗



青菜1盤以上



豆魚肉(蒸滷烤)

超商



御飯糰



沙拉(和風醬)



無糖豆漿

麵攤



湯麵(不勾芡)



青菜1盤以上



滷蛋/豆干

火鍋



清湯底



蔬菜、肉盤



飯或冬粉擇一

資料參考:國建署

2022 年 05 月 第一版制