



孕媽咪5招遠離妊娠糖尿病 控糖輕鬆零負擔

一日碳水化合物分配好 控制妊娠糖尿病最安心

三大類碳水化合物主要來源

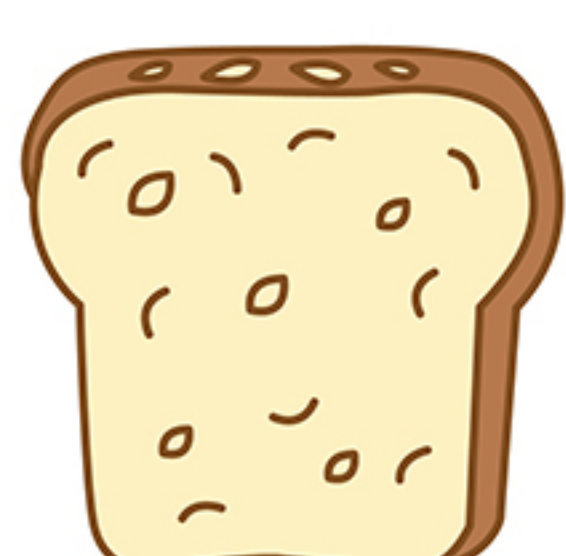
1. 全穀雜糧類



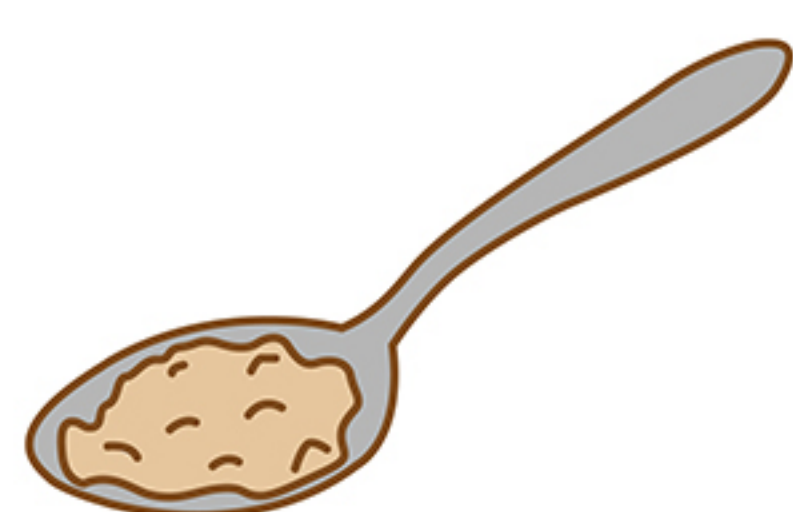
白麵



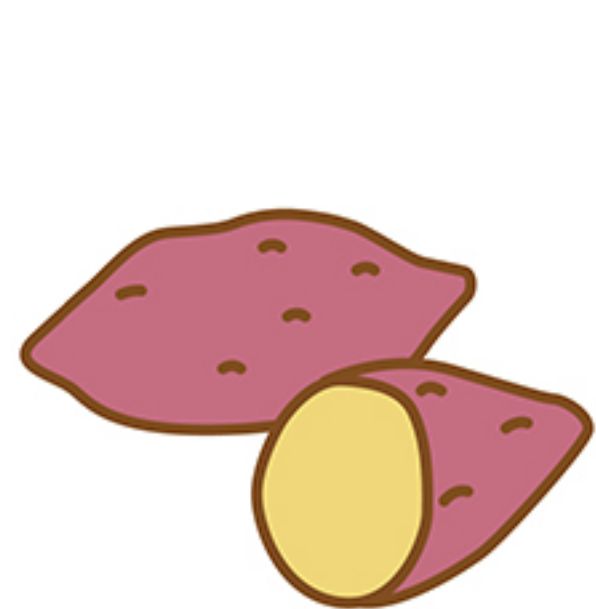
糙米飯



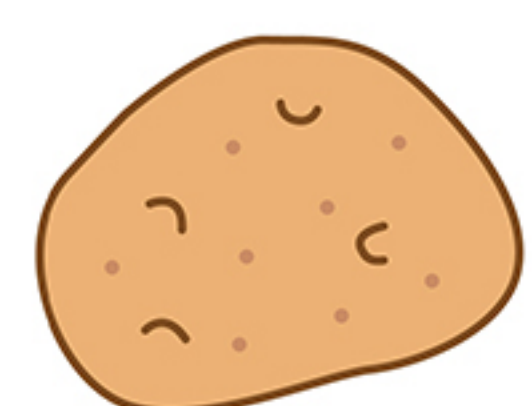
全麥吐司



麥片



地瓜



馬鈴薯

2. 水果類



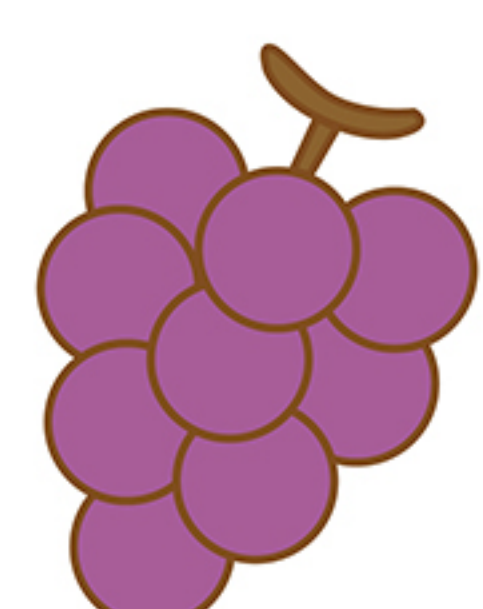
柳丁



香蕉



蘋果



葡萄



鳳梨



芭樂

3. 乳品類



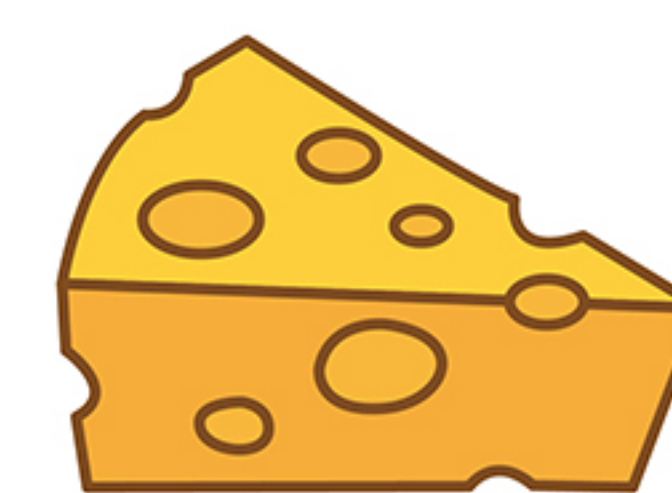
牛奶



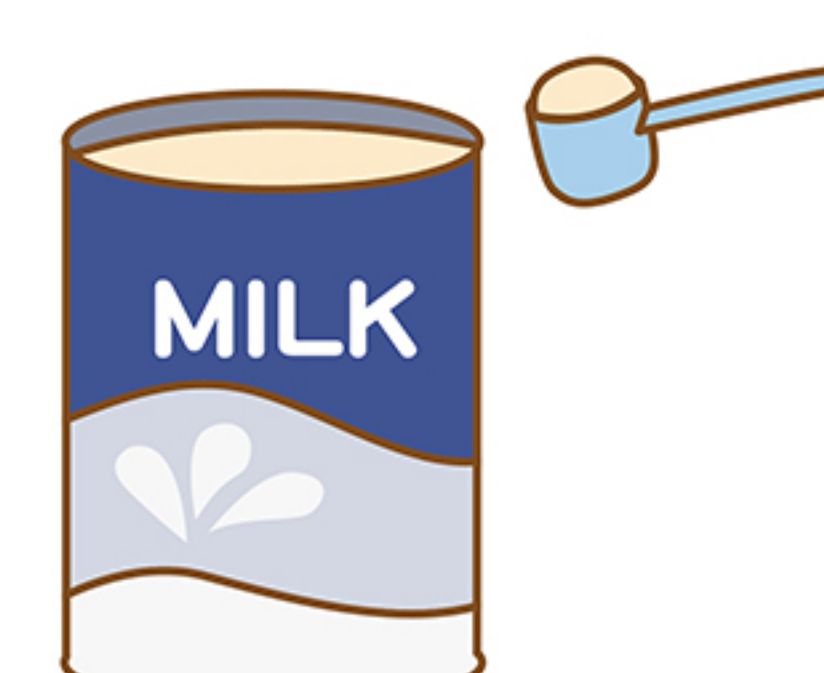
羊奶



乳酪



起司



奶粉



優酪乳

控糖一日餐

餐次

1. 早餐

建議配餐

小地瓜1顆

牛奶1杯240c.c.

茶葉蛋1顆

關鍵營養

鈣

原因

幫助胎兒骨骼發育

2. 正餐與點心

五穀飯半碗

花椰菜炒甜椒

牛肉炒洋蔥

蛤蠣湯1碗

水果1碗

無糖優格

鐵

預防孕期缺鐵性貧血

3. 素食餐 (奶蛋素)

素陽春麵1碗

滷豆干

滷蛋

海帶1盤

芭樂半顆

維生素B12

預防貧血、幫助胎兒生長