控糖食谱

首先，这个食谱有 **3种** 套餐。根据您的不同身高体重，用体重指数BMI来计算，首先测试自己是否属于正常体重。

A套餐适合于体重正常的女性糖尿病患者，B套餐适合于体重正常的男性糖尿病患者，而C套餐则适用于身高较高、活动量大的糖尿病患者，不论男女都适用。

A套餐：体型相对正常的女糖尿病患者食谱

每天食谱总热量：1300~1400千卡

星期三

早餐

番茄鸡蛋面

糯玉米50g〔1两〕

面条50g〔1两〕

鸡蛋1个

番茄100g〔2两〕

午餐

杂粮饭75g〔1.5两〕

芹菜〔少量〕

鸭肉75g〔1.5两〕

胡萝卜丝75g〔1.5两〕

冬瓜〔虾皮少量〕100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭75g〔1.5两〕

猪血〔少量〕

豆腐150g〔3两〕

绿豆芽100g〔2两〕

生菜150g〔3两〕

星期四

早餐

淡豆浆300ml

菜包50g〔1两〕

鸡蛋50g〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭75g〔1.5两〕

红烧鱼块100g〔2两〕

蒜蓉空心菜150g〔3两〕

大白菜100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭75g〔1.5两〕

海带〔少量〕烧瘦肉75g〔1.5两〕

包心菜150g〔3两〕

番茄100g〔2两〕

星期五
早餐
纯牛奶
250ml
肉包50g
〔1两〕
鸡蛋50g
〔1个〕
蔬菜少许
午餐
杂粮饭75g
〔1.5两〕
鲳鱼100g
〔2两〕
菜心150g
〔3两〕
黄花菜炒木耳
100g〔2两〕
晚餐
杂粮饭75g
〔1.5两〕
白切肉75g
〔1.5两〕
花菇〔少量〕
西兰花100g
〔2两〕
大白菜150g
〔3两〕

星期六
早餐
青菜鸡蛋面
山药50g
〔1两〕
面条50g
〔1两〕
鸡蛋1个
青菜100g
〔2两〕
午餐
杂粮饭75g
〔1.5两〕
虾100g
〔2两〕
莴苣炒
红萝卜
150g〔3两〕
油麦菜100g
〔2两〕
晚餐
杂粮饭75g
〔1.5两〕
芹菜香干肉片
50g
〔猪瘦肉1两〕
白瓜100g
〔2两〕
紫甘蓝150g
〔3两〕

B套餐：体型相对正常的男糖尿病患者食谱

每天食谱总热量：1500~1600千卡

星期二

早餐

纯牛奶250ml

肉包75g〔1.5两〕

鸡蛋50g〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭100g〔2两〕

清蒸肉饼75g〔1.5两〕

包心菜黑木耳150g〔3两〕

黄瓜100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭100g〔2两〕

带鱼100g〔2两〕

白萝卜丝75g〔1.5两〕

西洋菜150g〔3两〕

星期三

早餐

番茄鸡蛋面

面条75g〔1.5两〕

鸡蛋1个

番茄150g〔3两〕

新鲜玉米100g

午餐

杂粮饭100g〔2两〕

芹菜〔少量〕炒

鸭肉75g〔1.5两〕

胡萝卜丝75g〔1.5两〕

冬瓜〔虾皮少量〕100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭100g〔2两〕

猪血〔少量〕

豆腐150g〔3两〕

绿豆芽100g〔2两〕

生菜150g〔3两〕

星期四

早餐

淡豆浆300ml

菜包50g
〔1两〕

鸡蛋50g
〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭75g
〔1.5两〕

红烧鱼块100g
〔2两〕

蒜蓉空心菜
150g
〔3两〕

大白菜100g
〔2两〕

晚餐

杂粮饭75g
〔1.5两〕

海带〔少量〕
烧瘦肉75g
〔1.5两〕

包心菜150g
〔3两〕

番茄100g
〔2两〕

星期五

早餐

纯牛奶
250ml

肉包 75g
〔1.5两〕

鸡蛋50g
〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭100g
〔2两〕

鲳鱼100g
〔2两〕

菜心150g
〔3两〕

黄花菜炒木耳
100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭100g
〔2两〕

白切肉75g
〔1.5两〕

花菇〔少量〕
西兰花100g
〔2两〕

大白菜150g
〔3两〕

星期六

早餐

青菜鸡蛋面

面条 75g
〔1.5两〕

鸡蛋1个

青菜150g
〔3两〕

山药50g
〔1两〕

午餐

杂粮饭100g
〔2两〕

虾100g
〔2两〕

莴苣炒
红萝卜
150g〔3两〕

油麦菜100g
〔2两〕

晚餐

杂粮饭100g
〔2两〕

芹菜香干肉片
50g
〔猪瘦肉1两〕

白瓜100g
〔2两〕

紫甘蓝150g
〔3两〕

星期日

早餐

淡豆浆300ml

菜包 75g
〔1.5两〕

鸡蛋50g
〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭100g
〔2两〕

洋葱〔少量〕
炒牛肉75g
〔1.5两〕

丝瓜150g
〔3两〕

番薯叶100g
〔2两〕

晚餐

杂粮饭100g
〔2两〕

鸡脯肉75g
〔1.5两〕

番茄100g
〔2两〕

娃娃菜150g
〔3两〕

C套餐：活动量大的糖尿病患者，不论男女

每天食谱总热量：1700~1800千卡

星期三

早餐

番茄鸡蛋面

面条100g
〔2两〕

鸡蛋1个

番茄150g
〔3两〕

新鲜玉米100g

午餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

芹菜
〔少量〕炒

鸭肉75g
〔1.5两〕

胡萝卜丝75g
〔1.5两〕

冬瓜〔虾皮少量〕
100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

猪血〔少量〕
豆腐150g
〔3两〕

绿豆芽100g
〔2两〕

生菜150g
〔3两〕

星期四

早餐

淡豆浆300ml

菜包100g
〔2两〕

鸡蛋50g
〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

红烧鱼块100g
〔2两〕

蒜蓉空心菜
150g
〔3两〕

大白菜100g
〔2两〕

晚餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

海带〔少量〕
烧瘦肉75g
〔1.5两〕

包心菜150g
〔3两〕

番茄100g
〔2两〕

星期五

早餐

纯牛奶
250ml

肉包100g
〔2两〕

鸡蛋50g
〔1个〕

蔬菜少许

午餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

鲳鱼100g
〔2两〕

菜心150g
〔3两〕

黄花菜炒木耳
100g〔2两〕

晚餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

白切肉75g
〔1.5两〕

花菇〔少量〕
西兰花100g
〔2两〕

大白菜150g
〔3两〕

星期六

早餐

青菜鸡蛋面

面条:100g
〔2两〕

鸡蛋1个

青菜:150g
〔3两〕

山药50g
〔1两〕

午餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

虾100g
〔2两〕

莴苣炒
红萝卜
150g〔3两〕

油麦菜100g
〔2两〕

晚餐

杂粮饭125g
〔2.5两〕

芹菜香干肉片
50g

〔猪瘦肉1两〕

白瓜100g
〔2两〕

紫甘蓝150g
〔3两〕

注意：

1. 中晚餐的主食：建议用低升糖指数（GI）的食材，比如紫米、山药、红薯、荞麦等，也可做成杂粮饭。

2. 蔬菜：早餐50~100克左右，中晚餐各250克左右。家里可以准备一个小的电子秤，大概称量一下。

3. 肉类：食谱中所显示重量，为荤菜生食净重。

4. 油盐：油20克/天，相当于**家用小瓷勺2勺的量**；盐5~6克/天，相当于**1啤酒瓶盖的量。**

5. 低盐患者：比如糖尿病合并高血压的患者，盐4克/天，也就是比**1啤酒瓶盖再少一点的量。**

6. 低脂患者：比如糖尿病合并高血脂、超重或肥胖的患者，每日脂肪总量＜40克/天，其中烹调植物油10~15克/天，大概是**家用小瓷勺1~1.5勺的量**；建议喝低脂或脱脂牛奶。