

碳水化合物攝取量計算表:

食物	份量	碳水化合物含量 (克)
粟米片	1碗	30
麥片 (未煮)	半杯	30
麵包	1片	20
粥	1大碗/500毫升	40
飯	1碗	50
意粉 / 通粉	1碗	30
粉麵	1碗	40
烏冬	1包	50
飯/麵	1碟	100
梳打餅	1包	15
蘋果 / 橙 / 梨	1個	20
香蕉 / 芒果 / 水晶梨	1個	30
木瓜 / 豐水梨	1個	40
提子乾	1/4杯	32
果乾	1/4杯	20
果汁	250毫升	25
運動飲品	500毫升	30

牛奶	250毫升	12
米漿 (Rice Milk)	250毫升	20
甜豆漿	250毫升	20
原味乳酪	250毫升	15
果味乳酪	250毫升	25
熟菜	1碗	5
肉類		0
日本番薯	1條	20
粟米	1條	30
薯仔	1個	30
乾豆類 (煮熟)	半碗	1

資料提供：註冊營養師陳勁芝