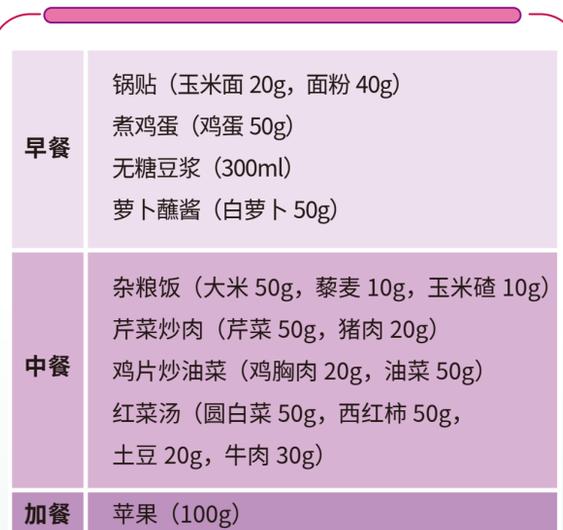


不同地区成人糖尿病患者 春季食谱推荐

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心，应遵循平衡膳食的原则，做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖，在控制血糖的同时，保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

《成人糖尿病食养指南》根据各地食物资源和人群膳食特点，推荐了不同地区春季糖尿病患者适用的全天膳食食谱。以下食谱面向轻体力活动成人糖尿病患者，一天食谱的能量在1600~2000kcal范围。大家可以结合自身活动量及其他因素合理调整。

成人糖尿病患者食养原则和建议



东北地区

早餐	锅贴（玉米面 20g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 无糖豆浆（300ml） 萝卜蘸酱（白萝卜 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，藜麦 10g，玉米碴 10g） 芹菜炒肉（芹菜 50g，猪肉 20g） 鸡片炒油菜（鸡胸肉 20g，油菜 50g） 红菜汤（圆白菜 50g，西红柿 50g，土豆 20g，牛肉 30g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 藿香鱼（藿香 *3g，白鲢 30g） 杏鲍菇蒜苗炒肉（杏鲍菇 15g，蒜苗 50g，牛肉 20g） 油豆角炖肉（油豆角 50g，牛肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

西北地区

早餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 无糖豆浆（300ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 炝拌三丝（胡萝卜 50g，黄瓜 60g，豆腐皮 40g）
中餐	杂粮饭（糙米 30g，大米 50g） 煮玉米（玉米 150g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g，生姜 *3g） 鸡蛋炒香椿（鸡蛋 30g，香椿 80g） 青菜豆腐汤（南豆腐 50g，油菜 100g）
加餐	柚子（150g） 脱脂牛奶（200ml）
晚餐	小米稀饭（小米 15g，枸杞子 *2g） 蒸红薯（红薯 60g） 牛肉炒蒜苔（牛瘦肉 50g，蒜苔 100g） 豆芽拌面筋（黄豆芽 100g，水面筋 50g） 芹菜叶菜疙瘩（芹菜叶 100g，面粉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g

* 为食谱中用到的食药物质

华北地区

早餐	萝卜丝饼（白萝卜 70g，虾皮 3g，面粉 100g） 豆浆（300ml） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 热拌海带丝（海带 150g，胡萝卜 25g，葱丝 10g）
中餐	杂粮饭（大米 25g，黑米 60g，糙米 25g） 紫苏叶焖排骨（猪肋排 75g，紫苏叶 *50g，生姜 *10g） 清炒空心菜（空心菜 200g） 莼菜蛋花汤（莼菜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	火龙果（100g）
晚餐	蒸玉米（玉米 150g） 焗炖黄鱼（黄鱼 100g） 鲜香菇油菜（香菇 50g，油菜 175g） 枸杞陈皮炖麻鸭（枸杞子 *5g，橘皮 *3g，鸭腿肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

华东地区

早餐	全麦馒头（全麦面粉 35g） 豆浆（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌金针菇（金针菇 50g）
中餐	杂粮饭（绿豆 25g，大米 60g） 盐水大头虾（虾 100g） 油醋汁香菇西葫芦（香菇 50g，西葫芦 100g） 清炒豆苗（豆苗 150g） 荠菜豆腐羹（荠菜 15g，内酯豆腐 50g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	杂粮饭（赤小豆 *25g，大米 60g） 油面筋瘦肉（油面筋 35g，猪肉 50g） 马兰头香干（马兰头 100g，香干 25g） 清炒油麦菜（油麦菜 150g） 菌菇汤（香菇 25g，口蘑 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g

* 为食谱中用到的食药物质

华中地区

早餐	虾米馄饨（馄饨皮 60g，虾仁 15g） 凉拌菜心（菜心 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，玉米粒 30g） 干椒豆豉蒸排骨（猪排骨 75g） 银耳海参汤（银耳 25g，水发海参 50g，菠菜 20g） 莴笋丝炒韭菜（莴笋 200g，韭菜 50g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，绿豆 25g） 豌豆酸菜炒肉末（豌豆 75g，酸菜 10g，猪瘦肉 25g） 薏仁藕香汤（薏苡仁 *15g，莲藕 50g） 香菇菜心（香菇 25g，菜心 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

* 为食谱中用到的食药物质

西南地区

早餐	牛奶燕麦粥（纯牛奶 250ml，燕麦 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 150g）
中餐	杂粮饭（大米 40g，荞麦 30g） 子姜炒肉（猪瘦肉 100g，子姜 *25g） 拌苦瓜（苦瓜 200g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，荞麦 30g） 甜椒牛柳（柿子椒 150g，牛里脊肉 100g） 凉拌菜（莴笋 100g，木耳 100g，山药 *100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g

* 为食谱中用到的食药物质

华南地区

早餐	韭菜鸡蛋炒面（韭菜 50g，鸡蛋 55g，面条 50g） 纯牛奶（250ml） 松子（10g）
中餐	米饭（大米 100g） 彩椒胡萝卜粒炒瘦肉（柿子椒 40g，胡萝卜 80g，猪瘦肉 30g） 盐水菜心（菜心 100g） 海带豆腐汤（海带 60g，豆腐 80g）
加餐	樱桃（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，红米 25g） 春笋炒鸡（鸡肉 30g，春笋 50g） 清炒圆白菜（圆白菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g



扫码下载《成人糖尿病食养指南（2023年版）》

国家卫生健康委食品司指导
中国疾病预防控制中心营养与健康所编制