



## DIP—项目

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

伦巴第大区

妊娠糖尿病饮食处方 热量

# 妊娠糖尿病





伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

## 妊娠糖尿病饮食处方 热量

早餐时间：8,00/8,30

- 1 杯不加糖的半脱脂牛奶 (..... 毫升)
- 适量的大麦咖啡
- ..... 片全麦烤面包片。除了全麦烤面包片以外，您也可以选择以下替代品：
  - ..... 块全麦脆饼干 (..... 克)
  - ..... 个全麦小面包 (..... 克)
  - ..... 片全麦饼干 (..... 克)



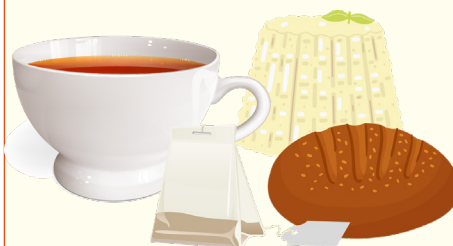
### 可选的替代早餐

#### 选择1



- 一小罐原味全脂酸奶
- 三勺谷物早餐片

#### 选择2



- 一杯不加糖的茶
- ..... 个全麦小面包 (..... 克)
- 乳清奶酪 (..... 克)
- 可以代替小面包和奶酪的：
  - ..... 块全麦脆饼干 (..... 克)

#### 选择3



- 一杯不含糖的豆浆 (..... 毫升)
- ..... 片全麦烤面包片 (..... 克)

加餐时间：10:30-16:30-22:30 22,30

- 一份新鲜水果

..... 克，其中可选水果有

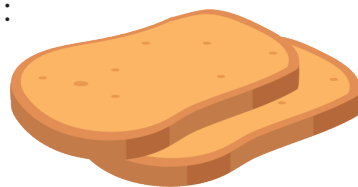
..... 克，其中可选水果有

..... 克



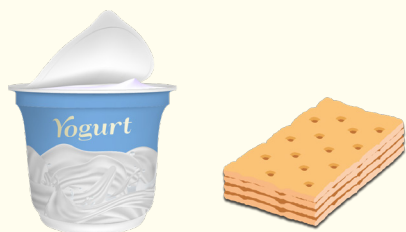
除了一份新鲜水果以外，加餐的零食还包括：

- .....片全麦烤面包片。也可以用以下两种食物代替全麦烤面包片：
- .....块全麦脆饼干（.....克）
- .....片玉米/大米圆脆饼



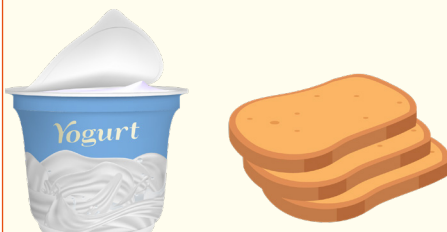
可选的加餐零食有：

### 选择1



- 一小罐原味全脂酸奶
- .....块全麦脆饼干

### 选择2



- 一小罐无糖酸奶
- .....片全麦烤面包片

### 选择3



- .....块全麦脆饼干加 以下其中一种：
- .....个核桃
- .....克涂抹式奶酪

午餐和晚餐时间：12:30/13:00- 20:30-21:00

第一道.....克的饭量，可以从以下几种食物中选择：

意大利面



炒米饭



古斯米饭



脉冲



玉米浓粥



燕麦饭

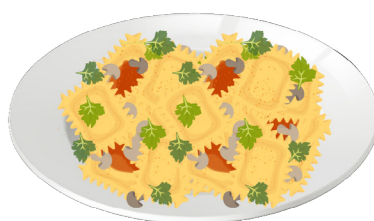


或者选第一道.....克的饭量，可以从以下几种食物中选择：

意式小饺子



意式大饺子



面包



除了上述道第一道菜以外，午餐或者晚餐还可以从以下的食物里选择其中的一种：

.....克肉



.....克鱼



.....颗鸡蛋





.....克新鲜奶酪



.....克陈年奶酪



除了上述的第一道菜和第二道菜以外，午餐或晚餐还包括不同种类的生、熟蔬菜（不包括属于块茎类的土豆）。



作为调味品，每天建议摄入.....汤匙橄榄油。

**注意：**

作为肉类和鱼类（每天都要食用）的替代品，建议按照以下所示的频率来食用以下食物：

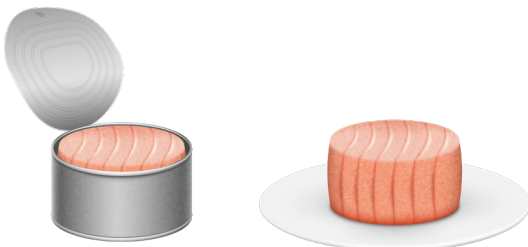
• 新鲜奶酪每周不超过.....—.....次

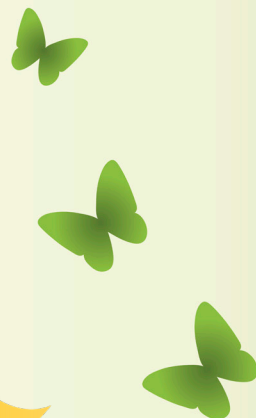
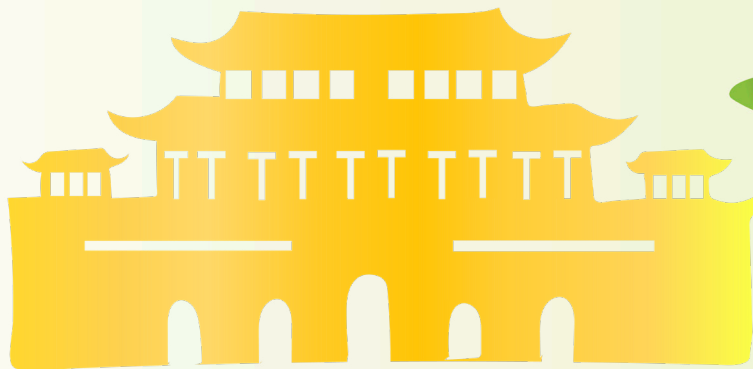
• 鸡蛋每周不超过.....次；



• 罐装天然金枪鱼/三文鱼.....克，每周不超过.....次

• 每周可以食用.....次以蔬菜为主要馅料的比萨饼作为主餐。





## Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Cinese a cura di: **Lara Spinetti**

Realizzazione  
Progettuale Grafica



A cura di  
**Federico Paoli**