



# 糖尿病病友會

三軍總醫院 新陳代謝科





# 醣類代換

## 蘇打餅乾篇





## 營養小知識~您知道嗎?

- 根據美國糖尿病學會建議，脂肪的每日建議攝取量需佔總熱量的25~35%，其中須以單元或多元不飽和脂肪酸為主。
- 飽和脂肪酸建議 < 總熱量7%

簡易舉例：

若一天攝取1600大卡，則可攝取多少克脂肪及飽和脂肪酸？(提示：每公克脂肪=9大卡)

解答：

$$1600 \text{大卡} \times 25\sim 35\% \div \underline{9} \text{克/大卡} = 44\sim 62 \text{克脂肪}$$

$$1600 \text{大卡} \times 7\% \div \underline{9} \text{克/大卡} = 12.4 \text{克飽和脂肪酸}$$





天鵬蔬菜蘇打餅乾

18片



|      |       |
|------|-------|
| 熱量   | 497大卡 |
| 醣類   | 60克   |
| 蛋白質  | 8克    |
| 脂肪   | 25克   |
| 飽和脂肪 | 12克   |
| 鈉    | 380毫克 |



1又2/3大匙豬油的脂肪



健康風味、自然細緻

多穀物

蘇打餅乾

MULTI-GRAIN CRACKER

12包入

NET WT. 270g



一碗飯的醣類



義美多穀物蘇打餅乾

20片 (四小包)



|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 438.6大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 9.1克    |
| 脂肪   | 18.2克   |
| 飽和脂肪 | 10.8克   |
| 鈉    | 430.3毫克 |



1大匙+0.5茶匙豬油的脂肪







義美每日十穀養生餅  
10片 (五小包)



|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 508.4大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 9.3克    |
| 脂肪   | 25.9克   |
| 飽和脂肪 | 16克     |
| 鈉    | 146.4毫克 |



1又2/3大匙豬油的脂肪





ACE 原味牛奶餅乾  
20片 (三小包+2片)



|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 506.3大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 7.5克    |
| 脂肪   | 26.3克   |
| 飽和脂肪 | 18.8克   |
| 鈉    | 300毫克   |



1又2/3大匙豬油的脂肪





義美+Ca蘇打餅乾  
24片 (六小包)



|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 458.7大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 13.8克   |
| 脂肪   | 17.9克   |
| 飽和脂肪 | 10.4克   |
| 鈉    | 551毫克   |



1大匙+0.5茶匙豬油的脂肪



多穀物  
**紅麴** 蘇打餅乾

MULTI-GRAIN CRACKER  
(MONASCUS ANKA)

多穀物-紅麴  
養生新選擇

6包入  
NET WT. 120g (4.23 oz)





一碗飯的醣類



義美紅麴蘇打餅乾

20片 (四小包)



|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 451大卡   |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 10.8克   |
| 脂肪   | 18.6克   |
| 飽和脂肪 | 9.5克    |
| 鈉    | 430.3毫克 |



1大匙+0.5茶匙豬油的脂肪



紫菜蘇打餅

15片

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 589大卡   |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 10.7克   |
| 脂肪   | 34克     |
| 飽和脂肪 | 15.6克   |
| 鈉    | 454.9毫克 |



中立麥穗蘇打餅乾

18片

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 377大卡   |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 12.7克   |
| 脂肪   | 11.4克   |
| 飽和脂肪 | 6.2克    |
| 鈉    | 167.6毫克 |

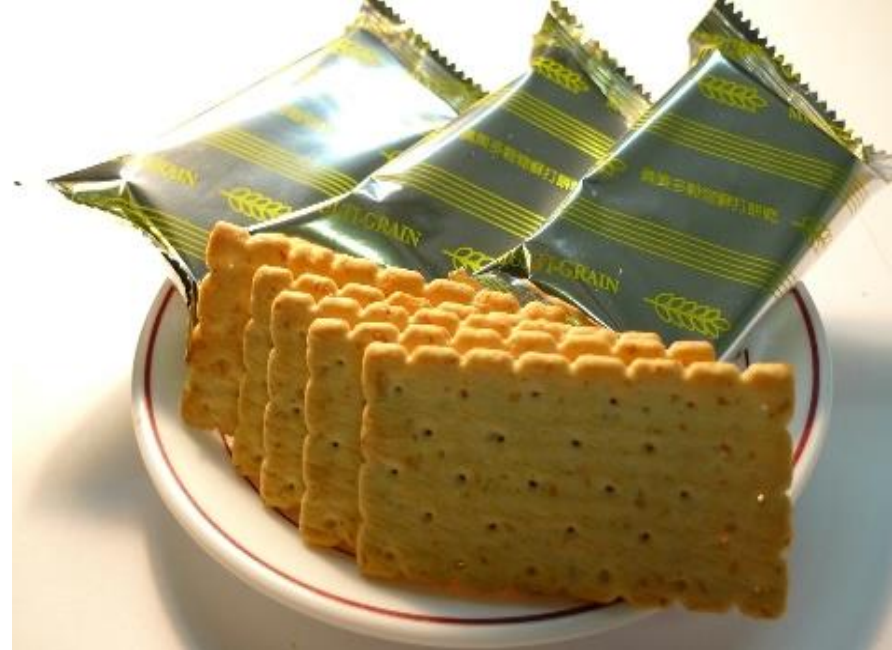




海太營養餅乾

24片 (四小包)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 533.9大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 7.1克    |
| 脂肪   | 29.5克   |
| 飽和脂肪 | 17.3克   |
| 鈉    | 549.2毫克 |



義美大燕麥蘇打餅乾

20片 (四小包)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 451大卡   |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 10.8克   |
| 脂肪   | 18.6克   |
| 飽和脂肪 | 9.5克    |
| 鈉    | 608.3毫克 |



義美健康取向蘇打餅乾

9片(一大包+1片)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 400.8大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 8.8克    |
| 脂肪   | 13.9克   |
| 飽和脂肪 | 9.7克    |
| 鈉    | 463.3毫克 |



義美健康取向全麥蘇打餅乾

10片(三小包+1片)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 447.9大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 9.9克    |
| 脂肪   | 18.9克   |
| 飽和脂肪 | 11.3克   |
| 鈉    | 464.8毫克 |



義美+Ca鮮蔥蘇打餅乾

26片 (六小包+2片)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 502.6大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 10.1克   |
| 脂肪   | 24.5克   |
| 飽和脂肪 | 15.1克   |
| 鈉    | 562.3毫克 |



義美+Ca海苔蘇打餅乾

24片 (六小包)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 463.4大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 8.9克    |
| 脂肪   | 20.8克   |
| 飽和脂肪 | 12.8克   |
| 鈉    | 531.7毫克 |



## 麥吉蘇打小薄餅

14片 (四小包+2片)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 428.6大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 12.9克   |
| 脂肪   | 15克     |
| 飽和脂肪 | 12.9克   |
| 鈉    | 642.9毫克 |



## 麥吉蘇打小薄餅起司口味

12片 (四小包)

|      |         |
|------|---------|
| 熱量   | 445.5大卡 |
| 醣類   | 60克     |
| 蛋白質  | 6.4克    |
| 脂肪   | 20克     |
| 飽和脂肪 | 12.9克   |
| 鈉    | 581.8毫克 |



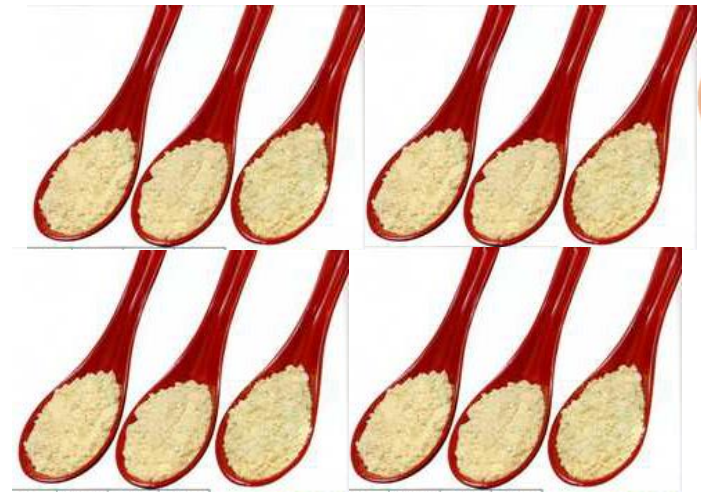
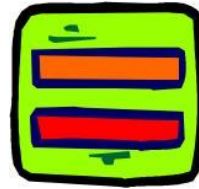
# 特別附錄

## 主食替換篇



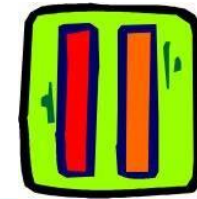


一碗白飯

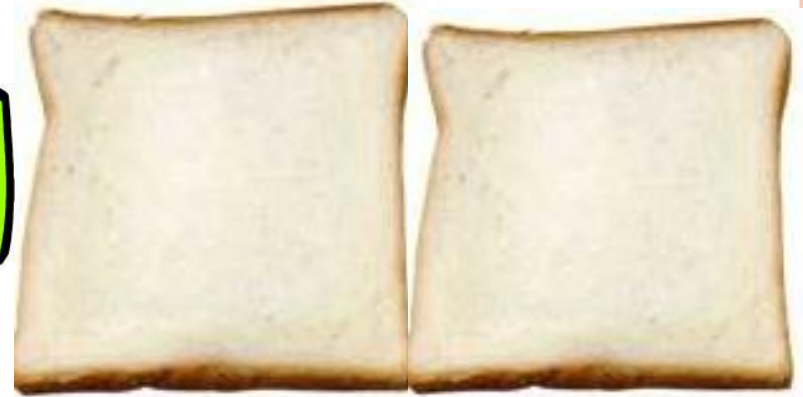
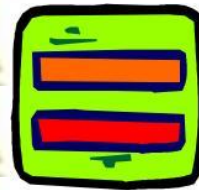


十二匙麥粉

四份主食替換



乾麵條80克



兩片吐司(120克)



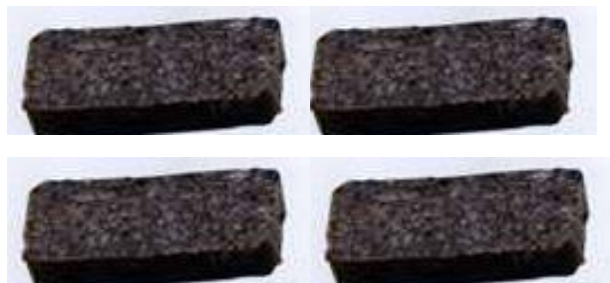
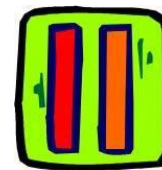
4個小餐包(140克)



4塊廣式蘿蔔糕(280克)



### 四份主食替換



4塊米血糕(160克)



寧波年糕(120克)



# 點心製作時間

享受甜點 烘焙健康做







## 杏仁Q凍

材料：(5人份)

A：鮮奶100cc、去皮花生(生的)15g、南杏8g、水160cc

B：太白粉60g、水200cc

|     | 熱量     | 醣類    | 蛋白質  | 油脂   |
|-----|--------|-------|------|------|
| 1人份 | 77.6大卡 | 11.6克 | 1.9克 | 2.4克 |



# 大阪燒



材料：(4人份)

麵糊：低筋麵粉60克、高湯190cc、山藥泥(或薯泥)80克、泡打粉3克、鹽2克

餡料：高麗菜絲10克、花枝30克、蝦仁4尾、紅蘿蔔絲10克、青蔥末少許、肉片5片

佐料：海苔粉1大匙、柴魚片少許、紅蘿蔔絲10克、蔥末少許

醬汁：醬油75cc、黑醋75cc、番茄醬100cc、醬油膏70cc、蜂蜜20cc、味林70cc、代糖少許

|     | 熱量      | 醣類  | 蛋白質 | 油脂   |
|-----|---------|-----|-----|------|
| 1人份 | 114.6大卡 | 14克 | 6克  | 3.6克 |



# 奧 泥

材料：(6人份)

地瓜300克、太白粉65克、紅豆沙  
400克、椰子粉100克



|     | 熱量    | 醣類    | 蛋白質  | 油脂    |
|-----|-------|-------|------|-------|
| 1人份 | 265大卡 | 30.3克 | 5.4克 | 11.3克 |



# 西班牙鬆餅

材料：(30片)

低筋麵粉120克烤熟、白油60克、代糖、無糖榛果醬45克、香草豆莢少許、肉桂粉1/4小匙



|    | 熱量     | 醣類   | 蛋白質  | 油脂   |
|----|--------|------|------|------|
| 1片 | 41.5大卡 | 2.9克 | 0.7克 | 2.9克 |



# 健康年菜

低油低脂高纖過好年





## 長年菜蛤仔雞

### ○材料：

1. 長年菜
2. 蛤蜊
3. 雞
4. 大骨湯
5. 薑
6. 鹽

## 粉蒸芋頭排骨

### 材料：

1. 豬小排
2. 芋頭
3. 蒸肉粉
4. 蔥末
5. 辣椒絲



## 泰式松阪肉

### ○材料：

1. 泰式燒雞醬
2. 松阪肉
3. 薑絲
4. 蒜
5. 豆芽菜

## 白酒醋蘋果

### 材料：

1. 銀芽(豆芽去頭尾)
2. 蘋果
3. 白酒醋
4. 代糖 少許
5. 香菜
6. 紅蘿蔔
7. 小黃瓜



祝福大家

歡樂過新年

