

Plan Your Portions

NONSTARCHY VEGETABLES

- Asparagus
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage (cole slaw)
- Cauliflower
- Cucumbers
- Dark leafy greens
- Eggplant
- Mushrooms
- Okra
- Pea pods
- Peppers
- Radishes
- Salad greens
- Tomatoes
- Zucchini



Use a 9-inch plate to help guide your portions.

- Corn
- Corn tortilla
- Fruit
- Berries
- Whole grains
- Winter squash
- Bean, lentils and peas
- Milk and yogurt
- Chicken
- Eggs and cheese
- Fish: salmon, tuna, etc.
- Lean beef
- Nuts
- Nut butter
- Shrimp
- Tofu

CARBOHYDRATES

PROTEIN

Plan Your Portions

Your fist is a handy tool that is always with you. Place your fist on the outline to the right to see how it compares to a measuring cup.

My fist = _____ cup(s)

This fist = 1 cup



Healthy Tip:

Choose low-cost recipes and meals. Recipes with fewer ingredients are often cheaper and quick to make. One place to look for recipes is diabetesfoodhub.org.

FATS: All fats are high in calories, so keep the portion size small (less than 1 tablespoon in most cases).

EAT OFTEN	SOMETIMES	LIMIT
Oil-based salad dressing: vinaigrette, oil and vinegar	Low-fat creamy salad dressing like light ranch	Full-fat creamy salad dressing like ranch or blue cheese
Oils: canola, olive, sunflower, peanut	Oils: corn, soybean, safflower, sesame	Butter, lard, coconut oil
Avocado, olives, seeds, peanut or almond butter	Mayonnaise	Margarine
		Cream

Planifique sus porciones

VEGETALES CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Pepino
- Hojas verdes
- Berenjena
- Champiñones
- Ejotes
- Arverjas
- Pimientos
- Rábanos
- Ensaladas verdes
- Tomates
- Calabacines



- Maíz
- Tortilla de maíz
- Frutas
- Bayas
- Granos enteros
- Calabaza
- Frijoles, lentejas y chícharos
- Leche o Yogurt

CARBOHIDRATOS

- Pollo
- Huevos y quesos
- Pescado: salmón, atún, etc.
- Carne de res magra
- Carne de cerdo baja en grasa
- Camarones

PROTEÍNA

Use un plato de 9 pulgadas para ayudarse a orientar sus porciones.

Planifique sus porciones

Su puño es una herramienta que siempre está con usted. Póngala sobre estos contornos como referencia de la medida de una taza.

Mi puño = _____ taza

Este puño = 1 taza



Consejo Saludable:

Elija recetas y comidas bajas en costo. Las recetas con menos ingredientes muchas veces son más baratas y rápidas de preparar. Un lugar para buscar recetas es diabetesfoodhub.org.

GRASAS: Todas las grasas son altas en calorías, por lo tanto, utilice una pequeña porción. Es decir, menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos.

FRECUENTE

Aderezos de ensalada basados en aceite: vinagretas, aceite y vinagre

Aceites: Canola, oliva, girasol, maní
Margarina libre de grasas trans

Aguacate, aceitunas, semillas,
mantequilla de maní o de almendra

NO TAN FRECUENTE

Aderezos de ensalada cremosos y bajos en grasa
Ejemplo: ranch bajo en grasa

Aceites: maíz, soya, girasol, sésamo

Mayonesa

LIMITE

Aderezos de ensalada cremosos y altos en grasa como ranch y blue cheese

Mantequilla, manteca, aceite de coco

Margarina

Crema

計劃你的份量

非澱粉類蔬菜

- 蘆筍
- 西蘭花
- 球芽甘藍
- 捲心菜 (涼拌捲心菜)
- 菜花
- 黃瓜
- 深色綠葉蔬菜
- 茄子
- 蘑菇
- 秋葵
- 豆莢
- 甜椒
- 蘿蔔
- 沙律
- 蕃茄
- 綠皮西葫蘆



借助 9 英寸的盤子引導你食用份量。

- 玉米
- 玉米薄餅
- 水果
- 漿果
- 全穀類
- 南瓜
- 豆、扁豆及豌豆
- 牛奶和酸奶
- 雞
- 雞蛋和乳酪
- 魚：鮭魚、金槍魚等。
- 瘦牛肉
- 堅果
- 堅果黃油
- 蝦
- 豆腐

碳水化合物

蛋白質

計劃你的份量

您的拳頭是隨身的方便工具。把你的拳頭放在右邊的輪廓圖上，察看它與量杯的比較。

我的拳頭 = _____ 杯

這拳頭 = 1 杯



健康提示：

選擇低成本的食譜和膳食。成分較少的食譜通常更便宜且製作速度更快。尋找食譜的地方之一，請往 diabetesfoodhub.org 網站。

脂肪：所有脂肪的熱量都很高，因此請保持較小的份量（大多數情況下少於 1 湯匙）。

經常食

油性沙律醬：香醋、油和醋

油：菜籽油、橄欖油、向日葵油、花生油

牛油果、橄欖、果仁、花生或杏仁黃油

間或食

低脂奶油沙律醬，如清淡裝之田園沙律醬

油類：玉米油、大豆油、紅花油、芝麻油

美乃滋醬

限制食

全脂奶油沙律醬，如田園沙律醬或藍乳酪

黃油、豬油、椰子油

人造黃油
奶油

Hãy soạn thảo các phần ăn của quý vị

Tôi có thể ăn những gì?

Rau không tinh bột



Dùng một cái đĩa có bán kính 9-inch để tính các phần ăn của quý vị.



Cacbohydrat

hạt đạm

Hãy soạn thảo các phần ăn của quý vị

Tôi có thể ăn những gì?

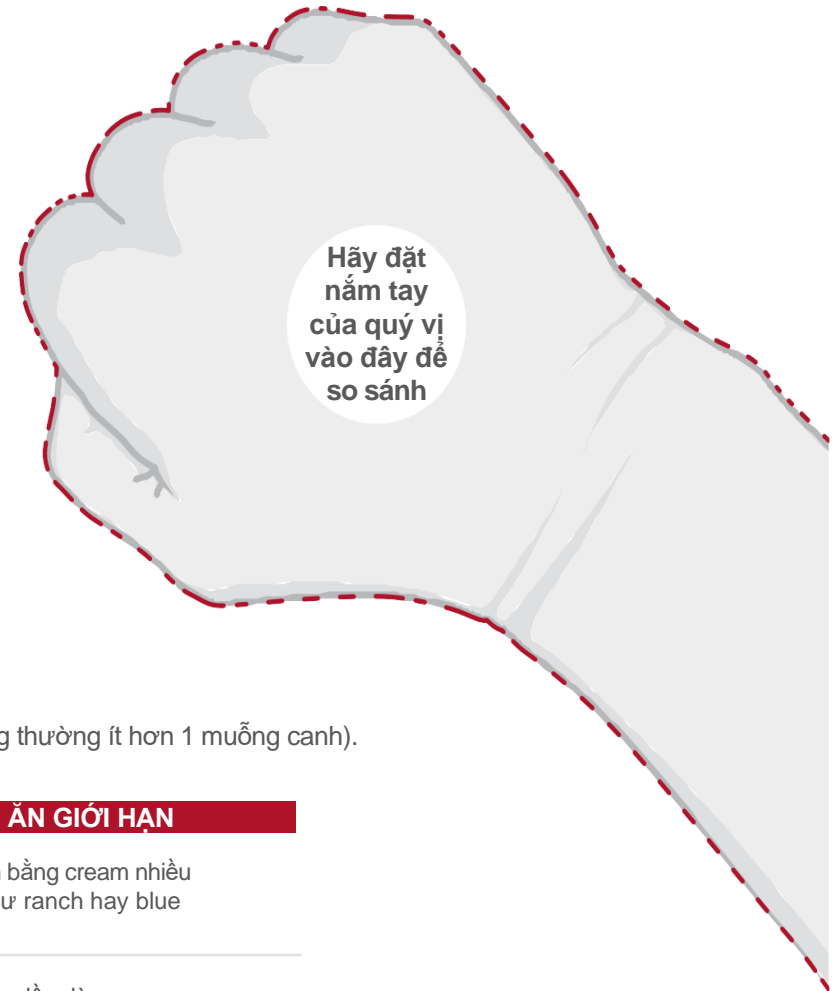
Nắm tay của quý vị là dụng cụ lúc nào cũng ở bên quý vị. Hãy đặt nắm tay của quý vị vào hình vẽ bên phải để so sánh nó với đơn vị đo lường chỉ số bằng cái tách.

**Nắm tay của tôi = _____
cup(s)**

Nắm tay này=1
cup

Lời khuyên lành mạnh:

Hãy chọn các loại công thức giá rẻ. Công thức với ít thành phần thường rẻ và dễ làm hơn. Để tìm công thức vào mạng này diabetesfoodhub.org.



CHẤT BÉO: Tất cả các loại chất béo đều có nhiều calo, vì vậy hãy dùng một phần nhỏ (thông thường ít hơn 1 muỗng canh).

ĂN THƯỜNG XUYÊN

Xà lách trộn bằng dầu ăn: dấm, dầu ăn

Dầu ăn: dầu canola, dầu olive, dầu hướng dương, dầu đậu phộng

Trái bơ, trái oliu, bơ làm bằng đậu phộng hay hạt hạnh nhân

THÌNH THOẢNG ĂN

Xà lách trộn bằng cream ít chất béo như là light ranch

Dầu ăn: dầu bắp, dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu mè

Sốt Mayonnaise

ĂN GIỚI HẠN

Xà lách trộn bằng cream nhiều chất béo như ranch hay blue cheese

Bơ, mỡ trừu, dầu dừa

Bơ Margarine

Cream trộn rau

드시실 양을 정하세요.

전분이 없는 채소

- 아스파라거스
- 브로콜리
- 미니 양배추
- 양배추 (코울슬로)
- 질리플라워
- 오이
- 질은 초록색 채소
- 가지
- 버섯
- 오크라
- 완두콩
- 일본오이
- 순무
- 고추
- 토마토 호박
- 샐러드그린



9인치 접시를 사용하여 분량을 안내하세요.

- 옥수수
- 옥수수 토띠아
- 과일
- 베리
- 통곡물
- 호박
- 콩류, 완두콩
- 우유
- 닭
- 우유와 요거트
- 생선: 연어 참치 등
- 계란과
- 견과류
- 살코기
- 새우
- 두부

단수환

단백질

드시실 양을 정하세요.

여러분의 주먹은 항상 휴대할 수 있는 좋은 도구입니다. 당신의 주먹을 오른쪽 그림위에 놓고 측정컵에 비교해 보세요.

내 주먹 = ____ 컵

이 주먹 = 1 컵

건강 팁:

저렴한 비용의 재료와 음식을 선택하세요. 적은 재료의 조리법이 만들기도 쉽고 비용도 적게 듭니다.

diabetesfoodhub.org에서 조리법을 찾을 수 있습니다.



여러분의 주먹을 여기에 놓고 비교해 보세요.

지방: 모든 지방은 칼로리가 높으니, 양을 적게 유지하세요 (대부분 1스푼보다 적게).

자주 드세요

된 비네그레트, 오일 또는 식초 샐러드 드레싱

기름: 카놀라, 올리브, 해바라기씨, 땅콩

아보카도, 올리브, 씨앗류, 땅콩, 아몬드 버터

가끔 드세요

저지방 크림(렌치) 샐러드 드레싱

기름: 옥수수, 콩, 홍화, 깨, 마요네즈

마요네즈

제한하세요

고지방 크림 샐러드 드레싱 (렌치 또는 블루 치즈) 버터, 라드, 코코넛, 마아가린, 크림

버터, 라드, 코코넛 오일

마가린

크림

Planeje suas parcelas

Vegetais Sem Amido

-  Espargos
-  Brócolis
-  Couve de Bruxelas
-  Repolho (cole slaw)
-  Couve Flor
-  Pepinos
-  Folhas Verdes Escuras
-  Quiabo
-  Cogumelos
-  Quiabo
-  Vagens de Ervilha
-  Piemntões
-  Rabanetes
-  Saladas verdes
-  Tomates
-  Abobrinha ou Courgette



Use um prato de 9 polegadas para ajudar com a porção.

-  Milho
-  Tortilla de Milho
-  Fruta
-  Amoras
-  Grãos integrais
-  Abobora de Inverno
-  Feijão, lentilha e ervilhas
-  Leite e iogurto
-  Galinha
-  Ovos y queijo
-  Peixe: salmão, atum, etc.
-  Carne Magra
-  Nozes
-  Manteiga de Nozes
-  Camarão
-  Tofu

Carboidratos

Proteína

Planeje suas parcelas

Seu punho é uma ferramenta útil que está sempre com você. Coloque seu punho no contorno à direita para ver como ele se compara a um copo medidor.

Meu punho =
? copo(s)

Este punho= 1 copo



Dica saudável:

Escolha receitas e refeições de baixo custo. Receitas com menos ingredientes costumam ser mais baratas e rápidas de fazer. Um lugar para procurar receitas é diabetesfoodhub.org.

GORDURAS: Todas as gorduras são ricas em calorias, portanto, mantenha o tamanho da porção pequeno (menos de 1 colher de sopa na maioria dos casos).

COMER FREQUENTEMENTE

Molho de salada à base de óleo: vinagrete, óleo e vinagre

Óleos: canola, oliva, girassol, amendoim

Abacate, azeitonas, sementes, manteiga de amendoim ou amêndoa

ÀS VEZES

Molho de salada cremoso com baixo teor de gordura como rancho leve (light ranch)

Óleos: milho, soja, cártamo, gergelim

Maionese

LIMITADO

Molho de salada cremoso cheio de gordura como rancho ou queijo azul

Manteiga, banha, óleo de coc

Margarina

Crema