

低熱量點心介紹

營養師◎林妍君

為了維持良好的血糖控制，糖尿病患者常常擔心自己的飲食，所以我們提供簡單低熱量點心的作法，讓您吃的安心，血糖控制更加分~

※肚子餓要吃什麼

- 蕃茄：大番茄、牛番茄
- 小黃瓜
- 燙青菜：不淋肉燥
- 蒟蒻／寒天
- 代糖(赤藻糖醇)
- 愛玉／仙草
- 木耳：黑木耳、白木耳皆佳
- 零卡果凍



洋菜

- 做法1：水加入洋菜一起煮到完全溶解後，加入代糖，在倒入碗等冷卻後即可。
(可利用花茶、咖啡、茶類增加風味)
- 做法2：將洋菜切小段泡熱水軟化後，加小黃瓜、紅蘿蔔、雞絲加一點和風醬油攪拌後即可。

寒天晶(脆)藻

- 做法1：將晶藻切小段後，加小黃瓜、紅蘿蔔、雞絲加一點和風醬油攪拌後即可。
- 做法2：直接加入湯或麵裡一起吃
- 做法3：晶藻切小段，加入蓮子湯、紅豆湯、仙草凍等冰品一起吃。

愛玉、仙草

- 做法1：愛玉(仙草)切小塊加代糖加一點檸檬汁即可。
- 做法2：愛玉(仙草)切小塊，加一點水果一起吃。

蒟蒻

- 做法1：蒟蒻去水洗淨後川燙，切小塊加紅蘿蔔、海帶結、蘿蔔、杏包菇、醬油、八角、薑、代糖一起滷即可。
- 做法2：蒟蒻川燙後切小塊，加代糖煮入味後，加入飲品中即可。
- 做法3：蒟蒻結川燙後，將結解開，加入紅蘿蔔絲、小黃瓜絲加和風醬油攪拌均勻即可。

洋車前子

- 做法：1匙洋車前子加入飲品中攪拌即可，增加飽足感。