

# 三日醣類份數計算

# 103.6.25

	早餐前 9:00	早餐後 11:03	晚餐前 8:30	晚餐後 10:30
血糖	93	99	92	103
醣類克數		14.7*2+16.6*2		57.6/200*165
飲食內容		龍眼乾小蛋糕 60g(2份) 小餐包60g(約 2份) 紅茶1杯 砂糖3g		白飯165g(約 3.5份) 雞肉80g 牡蠣40g 玉米筍60g 地瓜葉85g

# 103.7.3

	早餐前 10:00	早餐後 12:00	晚餐前 10:00	晚餐後 12:00
血糖	87	110	79	111
醣類克數		15.3*2+3		57.6/200*145 +15g
飲食內容		黑森林蛋糕 100g(2份) 茶含3g糖		白飯145g(3份) 青菜(小黃瓜. 高麗菜) 蛋 豆腐 豬皮 葡萄150g(1份)

# 103.7.4

	早餐前 9:22	早餐後 11:35	晚餐前 21:35	晚餐後 11:40
血糖	98	113	93	97
醣類克數		21*3+3		15.3*5
飲食內容		喜餅48*2(3份) 茶含3g糖		甜不辣200g(5份) 青椒 杏鮑菇 肉串 豆干 雞心