

交换表	卡路里	克 碳水化合物	克蛋白质	克脂肪
淀粉	80	15	3	0-1
水果	60	15	0	0
脱脂牛奶	90	12	8	0-3
低脂牛奶	120	12	8	5
全脂牛奶	150	12	8	8
蔬菜	25	5	2	0
特瘦肉	35	0	7	0-1
瘦肉	55	0	7	3
中等肥瘦肉	75	0	7	5
五花肉	100	0	7	8
油脂	45	0	0	5