

食物交换份表

表内所写重量皆为生重

表1. 食品交换的四大组（八大类）内容和营养价值							
组别	类别	每份重量 (克)	热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	90	2	—	20	碳水化合物， 维生素
蔬果组	蔬菜类	500	90	5	—	17	无机盐、维生素 膳食纤维
	水果类	200	90	1	—	21	
肉蛋组	大豆类	25	90	9	4	4	蛋白质
	奶类	160	90	5	5	6	
	肉蛋类	50	90	9	6	—	
油脂组	硬果类	15	90	4	7	2	脂肪
	油脂类	10	90	—	10	—	

表2. 等值谷薯类交换表			
每份谷薯类提供蛋白质2g、碳水化合物20g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
大米、小米、糯米	25	绿豆、红豆、干豌豆	25
高粱米、玉米渣	25	干粉条、干莲子	25
面粉、玉米面	25	油条、油饼、苏打饼	25
混合面	25	烧饼、烙饼、馒头	35
燕麦片、荞麦面	25	咸面包、窝窝头	35
各种挂面、龙须面	25	生面条、磨芋生面条	35
马铃薯	100	鲜玉米	200

表3. 等值蔬菜交换表			
每份蔬菜类提供蛋白质5g、碳水化合物17g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
大白菜、圆白菜、菠菜	500	胡萝卜	200
韭菜、茴香	500	倭瓜、南瓜、花菜	350
芹菜、茼蒿、油菜	500	扁豆、洋葱、蒜苗	250
葫芦、西红柿、 冬瓜、苦菜	500	白萝卜、青椒、 茭白、冬笋	400
黄瓜、茄子、丝瓜	500	山药、荸荠、藕	150
芥蓝菜、瓢菜	500	次菇、百合、芋头	100
苋菜、雪里蕻	500	毛豆、鲜豌豆	70
绿豆芽、鲜蘑菇	500		

表4. 等值水果交换表			
每份水果类提供蛋白质1g、碳水化合物21g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
柿、香蕉、鲜荔枝	150	李子、杏	200
梨、桃、苹果（带皮）	200	葡萄（带皮）	200
桔子、橙子、柚子	200	草莓	300
猕猴桃（带皮）	200	西瓜	500

表5. 等值大豆交换表			
每份大豆类提供蛋白质9g、脂肪4g、碳水化合物4g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
腐竹	20	北豆腐	100
大豆	25	南豆腐	150
大豆粉	25	豆浆	400
豆腐丝、豆腐干	50		

表6. 等值肉蛋类交换表			
每份肉蛋类提供蛋白质9g、脂肪6g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
熟火腿、香肠	20	鸡蛋（一大个带壳）	60
半肥半瘦猪肉	25	鸭蛋、 松花蛋（一大个带壳）	60
熟叉烧肉（无糖） 午餐肉	35	鹌鹑蛋（六个带壳）	60
瘦猪、牛、羊肉	50	鸡蛋清	150
带骨排骨	50	带鱼	80
鸭肉	50	鹅肉	50
草鱼、鲤鱼 甲鱼、比目鱼	80	大黄鱼、鳊鱼 黑鲢、鲫鱼	100
兔肉	100	虾、清虾、鲜贝	100
熟酱牛肉、熟酱鸭	35	蟹肉、水浸鱿鱼	100
鸡蛋粉	15	水浸海参	350

表7. 等值奶制品交换表			
每份奶制品类提供蛋白质5g、脂肪5g、碳水化合物6g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
奶粉	20	牛奶	160
脱脂奶粉	25	羊奶	160
奶酪	25	无糖酸奶	130

表8. 等值油脂交换表			
每份油脂类提供脂肪10g，热能90Kcal			
食品	重量（g）	食品	重量（g）
花生油、香油（1汤勺）	10	猪油（1汤勺）	10
玉米油 菜籽油（1汤勺）	10	牛油（1汤勺）	10
豆油（1汤勺）	10	羊油（1汤勺）	10
红花油（1汤勺）	10	黄油（1汤勺）	10
核桃、杏仁、花生米	15	葵花籽（带壳）	25
西瓜子（带壳）	40		