

楊桃

一個約重380克

纖維4.6克

淨碳水化合物
23.5克

半個楊桃 = 一份水果
(約10克碳水化合物)



政府註冊慈善團體

糖尿天使

沙田柚

一件約重45克
(以每個可分15小件計)

淨碳水化合物
4.1克



纖維0.2克

2件沙田柚 = 一份水果
(約10克碳水化合物)

政府註冊慈善團體 糖尿天使



林柿

一個約重170克

纖維2.4克



淨碳水化合物
29.1克

1/3個林柿
=
一份水果

(約10克碳水化合物)

政府註冊慈善團體 糖尿天使

水晶梨

1個約重275克

纖維8.5克

淨碳水化合物
28.1克

1/3個水晶梨
=
一份水果

(約10克碳水化合物)

政府註冊慈善團體 糖尿大使



提子

14粒(細)約重100克

7粒(大)約重100克

纖維0.6克



淨碳水化合物
14.9克

10粒細提子 = 一份水果

5粒大提子 = 一份水果

(約10克碳水化合物)

政府註冊慈善團體 糖尿天使