

قائمة الأطعمة لمرضى السكري



اكتب وجبتك أو أهدافك اليومية لكل اختيار غذائي في القسم أدناه. خطط لوجباتك عن طريق اختيار الأطعمة التي تفضلها من قائمة الأطعمة لمرضى السكري.

النشا & الخبز	الفاكهة	الحليب	الكربوهيدرات	الخضروات	اللحوم	الدهون	أطعمة حرة
<ul style="list-style-type: none"> - خبز بايغل: 124.41 جرام ، 4/1 - فاصوليا: جافة، مطبوخة، 2/1 كوب - خبز: 1 شريحة - حبوب: مطبوخة، 2/1 كوب - حبوب: غير محلاة، 4/3 كوب - ذرة: 2/1 كوب - كراكرز "رقائق": سناك ، 4-5 - الكعك الإنجليزي: 2/1 - همبرغر أو خبز هوت دوج: 2/1 - الفطائر: 4 قطع بالعرض، 4/1 سمكية ، 1 - مكرونة: مطبوخة ، 3/1 كوب - بازل: مطبوخة، 2/1 كوب - الخبز العربي: 6 قطع بالعرض ، 2/1 - فشار: عادي، خالي من الزبدة، 3 أكواب - بطاطس: 2/1 وسط - بطاطس: مهروسة ، 2/1 كوب - أرز: مطبوخ ، 2/1 كوب - القرع: شتوي ، مطبوخ ، 1 كوب - تورتيلا أو شيل: 6 قطع بالعرض ، 1 - بسكويت الوافل: 1 مربع صغير 	<ul style="list-style-type: none"> - تفاح: 1 صغيره - المشمش: 4 حبة كاملة - العوز: 1 صغير - التوت الأسود / التوت الأزرق: 4/3 كوب - فواكه معلبة في عصير أو ماء: 2/1 كوب - الفواكه المجففة: 4/1 كوب - عصير فواكه: 3/1 إلى 2/1 كوب - جريب فروت: 2/1 كبير - العنب: 17 حبة صغيرة - كيوي: 1 - مانجو: 2/1 صغير - شمام: 1 كوب مكعبات - نكتارين: 1 صغير - برتقال: 1 صغير - خوخ متوسط طازج: 1 - كمثرى: كبير، طازج، 2/1 - أناناس: طازج ، 4/3 كوب - زبيب: 2 ملعقة كبيرة - توت العليق: 1 كوب - برقوق: 2 صغير - الفرولة: 4/1 - 1 كوب - اليوسفي: كاملة، 2 صغير 	<ul style="list-style-type: none"> - اللبن الرائب: 1 كوب - قشطة مبخره: 2/1 كوب - حليب الماعز: 1 كوب - الكفير: 1 كوب - قليل الدسم أو خالي من الدسم: 1 كوب - خالي من الدسم: جافة ، 3/1 كوب - حليب الصويا: 1 كوب - الزبادي: قليل الدسم، محلي صناعيا ، 4/3 كوب 	<ul style="list-style-type: none"> - كعكة: بدون تثلج ، 2 مربع ، قطعة واحدة - طاجن أو طبق ساخن: 2/1 كوب - فلفل حار: 2/1 كوب - كوكيز: 2 صغيرة - كب كيك: متجمد ، 2/1 - دونات: مزجج ، 2/1 متوسط - عصير الفاكهة: 1 - فطيرة الزنجبيل: 3 - آيس كريم: 2/1 كوب - شراب القيقب أو العسل - أو سكر المائدة: 1 ملعقة كبيرة. - كعكة المافن: كبيرة، 5/1 - زبادي مجمد خالي دسم: 3/1 كوب - بيتزا: 12 طبقة رقيقة ، 8/1 - رقائق البطاطس: 9 إلى 13 - مهلبية: خالية من السكر ، 2/1 كوب - شوربة: مرق، حليب أو فاصوليا، 1 كوب - اسباجيتي أو صلصة مكرونة معلبة: نصف كوب - رقائق التورتيللا: 9 إلى 13 - بسكويت الفانيليا: 5 	<ul style="list-style-type: none"> - حصة واحدة: هي 2/1 كوب مطبوخ أو 1 كوب نيء* نبات الهليون البنجر البروكلي الكرنب الجزر القرنبيط الكرفس الفاصوليا الخضراء الخضار (الكرنب، اللفت، الخردل والسبانخ) الخضروات المشكلة (بدون الذرة والبازلاء أو المعكرونة) الفطر البصل قرون البازلاء الفلفل سلطة خضراء (خس ، سبانخ) عصير الطماطم الفجل الكوسة 	<ul style="list-style-type: none"> اللحم: - لحم البقر: 31.1 جرام - دجاج بدون جلد: 31.1 جرام - سمك: 31.1 جرام - لحم غنم: 31.1 جرام - المأكولات البحرية: 31.1 جرام - لحم العجل: 31.1 جرام بدائل اللحوم: - الجبن القريش: 4/1 كوب - الجبن: 31.1 جرام - البيض ، 1 - بديل البيض: عادي ، 4/1 كوب - التيمبيه: 31.1 جرام - التوفو: 2/1 كوب - التونة: 31.1 جرام 	<ul style="list-style-type: none"> - أفوكادو : وسط ، 2 ملعقة كبيرة - زبدة: عود ، 1 ملعقة صغيرة - جبنة كريمية: عادية ، 1 ملعقة كبيرة - جبن كريمي قليل الدسم: 2/1 - 1 ملعقة كبيرة - كريما: نصف ونصف ، 2 ملعقة كبيرة - سمن نباتي: عادي ، 1 ملعقة صغيرة - سمن نباتي: قليل الدسم 1 ملعقة كبيرة - مايونيز: قليل الدسم ، 1 ملعقة كبيرة - الزيت: 1 ملعقة صغيرة - فول سوداني: 10 حبات - زبدة الفول السوداني: 2/1 ملعقة كبيرة - صلصة السلطة: عادية، 1 ملعقة كبيرة - صلصة السلطة: قليلة الدسم ، 2 ملعقة كبيرة كريمة حامضة: عادية ، 2 ملعقة كبيرة - كريمة حامضة: قليلة الدسم، 3 ملاعق كبيرة 	<ul style="list-style-type: none"> الاستخدام غير المحدود: - مرق "حساء" - المياه المكربنة "الصودا" - قهوة أو شاي - مشروب غازي خالي من السكر - حلوى الجيلاتين: خالي من السكر - فجل الخيل الريفي - عصير الليمون - الخردل - بخاخ طبخ مانع للالتصاق - المصاصات: خالية من السكر - الخل الحد 3 ، وتوزيعه على مدار اليوم: - حلوى: صلبة ، خالية من السكر، 1 حلوى - مسحوق الكاكاو: غير المحلى، 1 ملعقة كبيرة - كاتشوب: 1 ملعقة كبيرة - جبنة كريمية: قليلة الدسم، 1 ملعقة كبيرة - مخلل قثاء: متوسط ، 2/1 - 1 - مربى أو جيلي: سكر قليل أو خفيفة ، من 1 إلى 2 ملعقة صغيرة - مايونيز: قليل الدسم ، 1 ملعقة كبيرة - صلصة: 4/1 كوب - القشدة الحامضة: خالية من الدهون ، 1 ملعقة كبيرة - صلصة الصويا: 1 ملعقة كبيرة - شراب: خالي من السكر ، 2 ملعقة كبيرة - صلصة تاكو: 1 ملعقة كبيرة - زبادي: 2 ملعقة كبيرة

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 0 ، ب = 0 ، د = 5 ، ومتوسط 45 سرعة حرارية

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 0 ، ب = 7 ، د = 3-5 ، ومتوسط 75 سعر حراري.

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 5 ، ب = 2 ، د = 0-1 ، ومتوسط 25 سرعة حرارية.

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 12 ، ب = 8 ، د = 3 (ل 1% حليب) ومتوسط 100 سرعة حرارية.

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 15 ، ب = 0 ، د = 0 ، ومتوسط 60 سرعة حرارية.

حصة واحدة تحتوي على ما يقرب من ؛ ك = 15 ، ب = 3 ، د = 0-1 ، ومتوسط 80 سرعة حرارية.

تظهر قوائم الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات باللون الأصفر، وتسمى هذه المجموعات الغذائية "خيارات الكربوهيدرات"، وتحتوي كل مجموعة غذائية مدرجة على ما يقرب من 15 جراماً من الكربوهيدرات، انظر أعلاه للحصول على حساب تقريبي للكربوهيدرات والبروتين والدهون لكل وجبة في كل وجبة: ك = جرامات الكربوهيدرات ، ب = جرامات البروتين ، د = جرامات الدهون

قائمة الأطعمة التي تحتوي على القليل من الكربوهيدرات أو لا تحتوي على كربوهيدرات أعلاه. تحتوي كل مجموعة غذائية على كمية مختلفة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون: ك = جرامات الكربوهيدرات ، ب = جرامات البروتين ، ود = جرامات الدهون.

