

بدائل الكربوهيدرات/ النشويات

مرضى السكر وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية:
وجبة الفطور/ الغداء/ العشاء - 2 حصص
وجبة خفيفة (سناك) - حصة

مجموعات النشا/ الخبز: كل وجبة 70 سعره حرارية
2.5 غرام بروتين
15 غرام كربوهيدرات

- كل وجبة في هذه المجموعة تحتوي على اثار دهنية.
- يوصى باختيار أطعمة الحبوب الكاملة التي تحتوي على حوالي 2 جرام من الألياف الغذائية.

الكربوهيدرات	حجم الحصة	الكربوهيدرات	حجم الحصة
أبيض / أسود	1 شريحة	سميد	2 ملاعق كبيرة
الخبز الخفيف	2 شريحة	نشا الذرة	2 ملاعق كبيرة
لحمية - كعكة/ خبز حمام صغيرة	2/1	فتات الخبز	2 ملاعق كبيرة
لحمية - كعكة/ خبز حمام كبيرة	4/1	كويكر (دقيق الشوفان)	2 ملاعق كبيرة
ماتزا العادية	2/1	طحين أبيض	2 ملاعق كبيرة
ماتزا خفيفة	1	دقيق القمح الكامل	2 ملاعق كبيرة
ماتزا صغار	2	دقيق الذرة	2 ملاعق كبيرة
رغيف صغير	3/1	متنوعه:	
رغيف كبير	4/1	بيجلا	20 وحدة
رغيف صغير (بيتا بيس)	1	بامبا	1 حقيبة صغيرة
كعك الأرز	3-2	وافل	2 صغير
مسليات من نوع بيتيت	3-2	كعكة جافة	شريحة صغيرة
كعك بيجلا	4/1	الفشار الجاهز بدون زيت	2 كوب
الأطعمة المطبوخة:		مقرمشات الأرز	2/1 كوب
رز	2/1 كوب	رقائق الذرة / كورنفلक्स	2/1 كوب
معكرونة	2/1 كوب	المقرمشات	2 كبيرة أو 4 صغيرة
البرغل / الكسكس (المفتول)	2/1 كوب	اضافات الشوربة مثلا شكدي مراك	3 ملاعق كبيرة
الشعير	2/1 كوب	بقوليات	90 سعرة حرارية، 7.5 غرام بروتين
الحنطة السوداء	2/1 كوب	البازلاء الخضراء	2/1 كوب
بتيتيم (لسان عصفور)	2/1 كوب	الحمص	2/1 كوب
حبات الذرة	2/1 كوب	سلطة حمص	3 ملاعق كبيرة
كوز الذرة	1 متوسطة	عدس	2/1 كوب
بطاطا مقلية (تشيبس)	2/1 كوب	فول	3/2 كوب
بطاطا	1 متوسطة	فلافل	3 كرات
بطاطا - مهروسة	2/1 كوب	فاصوليا بيضاء	2/1 كوب