

نصائح لِعَدِّ الكربوهيدرات:

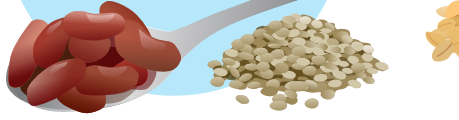
3

المعكرونة المطبوخة أو الأرز المطبوخ
أو البطاطس المشوية بالفرن
1/4 الوزن = جرام كربوهيدرات



2

1 ملعقة كبيرة من البقوليات
المحضرة مثل الحمص أو فاصولياء
أو العدس
5 جرام كربوهيدرات



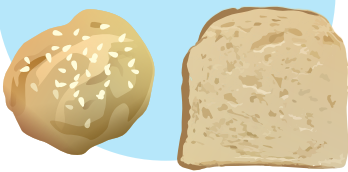
1

1 ملعقة كبيرة من الأرز المطبوخ
أو الكينوا أو البرغل أو الكسكس أو
الحبوب الكاملة
5 جرام كربوهيدرات



7

نصف الوزن من الخبز الخشن
والأبيض = جرام كربوهيدرات



6

1 حبة بطاطس مسلوقة
بحجم البيضة
10 جرام من الكربوهيدرات



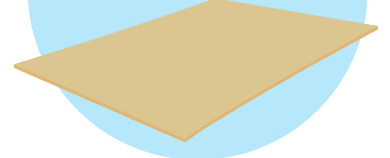
5

1 ديسيلتر من المعكرونة المطبوخة
10 جرام من الكربوهيدرات



4

1 شريحة لازانيا
15 جرام كربوهيدرات



10

شوربة خضار مخلوطة ومعها
بطاطس أو عدس أو نشويات أخرى
7-10 جرام كربوهيدرات لكل
ديسيلتر أو لكل 100 جرام



9

شوربة خضار مخلوطة بدون
بطاطس أو نشويات أخرى
5-7 جرام من الكربوهيدرات لكل
ديسيلتر أو لكل 100 جرام



8

1 حفنة من المكسرات أو اللوز
5 جرام كربوهيدرات



حفنة صغيرة من الفاكهة

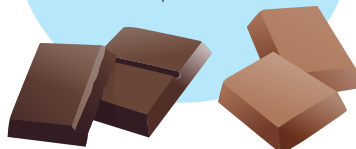
14

نصف وزن الكعكة
= جرام من الكربوهيدرات



13

70% شوكولاتة:
3/4 الوزن = جرام كربوهيدرات
شوكولاتة الحليب:
1/2 الوزن = جرام كربوهيدرات



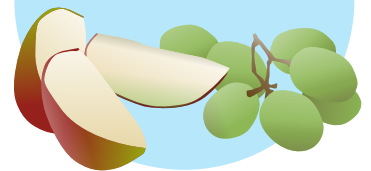
12

1 ملعقة كبيرة من الزبيب
أو علبة من علب الزبيب الصغيرة
للأطفال
10 جرام من الكربوهيدرات



11

1 حفنة صغيرة من الفاكهة
10 جرام من الكربوهيدرات



17

آيس كريم الصودا
10-15 جرام من الكربوهيدرات



16

وافل آيس كريم من الطراز القديم:
كرة واحدة: 10 جرام من الكربوهيدرات
1 وافل: 10 جرام من الكربوهيدرات
1 كعكة كريمية: 10 جرام من الكربوهيدرات
كريمة مخفوقة: 0 جرام كربوهيدرات
كاندي: 10 جرام من الكربوهيدرات



15

حلوى السكر مثل علكة النبيذ أو
عرق السوس: 3/4 الوزن =
جرام كربوهيدرات
أو 2-4 قطعة من السكاكر:
10 جرام من الكربوهيدرات

