

# كيفية تحضير وجبات خفيفة وصحية

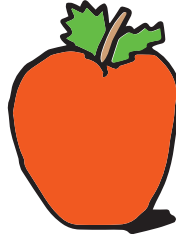
## كربوهيدرات :

- تفاحة صغيرة
- حبة بطاطا حلوة صغيرة
- موزة صغيرة
- نصف كوب من دقيق الشوفان المطبوخ
- حبة كمثرى صغيرة
- كوب ورابع من الفراولة
- ثلاثة أرباع كوب من التوت
- ثلاث قطع من بسكويت غراهام
- شريحة من الخبز (3 غرام أو أكثر من الألياف)
- ثلاثة أرباع كوب من حبوب القمح الجافة (غير محلاة)

+

## البروتين والدهون الصحية :

- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو اللوز أو الكاجو
- 1-2 أوقية من سلطة الدجاج
- 1-2 أوقية من الدجاج (دون الجلد)
- 1-2 أوقية من الديك الرومي (قليل الملح)
- أوقيتين من التونا
- بيضة مسلوقة جيداً
- 4 أوقيات من الجبن قليل الدسم
- قطعة من الجبن أو شريحة من الجبن السويسري
- 10 حبات من اللوز غير المملح أو الفول السوداني
- ربع حبة أفوكادو
- ملعقتان كبيرتان من الحمص
- 8 أوقيات من الحليب خالي الدسم
- 6 أوقيات من الزبادي خالي الدسم أو قليل الدسم



+



=

وجبة خفيفة صحية

سواء كنت مصاباً بالسكري أم لا فلا بد من أنك ترغب بتناول الوجبات الخفيفة بين الحين والآخر. الهدف هنا هو أن تختار وجبة خفيفة وصحية. الوجبات الخفيفة المذكورة هنا تقوم برفع نسبة السكر في الدم بشكل خفيف، ولذلك لا يمكن استخدامها لعلاج هبوط السكر المفاجئ.

لتحضير هذه الوجبة اختر أحد (1) المكونات من قائمة الكربوهيدرات وأحد (1) المكونات من قائمة البروتين أو الدهون الصحية التالية :

**ملاحظة:** لا بد من مراجعة الطبيب دوماً قبل اتباع أي تغيير في نظامك الغذائي