

# ما الذي يمكنني أكله ؟

## أمثلة على اختيارات مجموعات الأطعمة

### الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات

**الحليب**  
حجم الوجبة:  
كوب واحد  
12 جرامًا من  
الكربوهيدرات  
80 سعرة حرارية



حليب خالي من الدسم (أو 1%)  
زبادي، لبن أو حليب الصويا

**الفاكهة**  
حجم الوجبة:  
نصف كوب من العصير،  
أو كوب من القطع  
15 جرامًا من الكربوهيدرات  
60 سعرة حرارية



فاكهة واحدة صغيرة كالتفاح،  
البرتقال، الموز أو الكمثرى  
نصف قطعة جريب فروت صغيرة

**الحبوب، البقوليات،  
الخضروات النشوية**  
حجم الوجبة: نصف كوب  
15 جرامًا من الكربوهيدرات  
80 سعرة حرارية



المعكرونة، الأرز، الذرة،  
البازلاء، البطاطس، رقائق الذرة  
شريحة واحدة من الخبز

### الأغذية التي لا تحتوي على كربوهيدرات أو التي تحتوي على القليل منها

**الدهون**  
حجم الوجبة:  
1 ملعقة صغيرة  
45 سعرة حرارية



زيوت الطبخ، المايونيز،  
السمن النباتي، أو صوص  
السلطة قليل الدسم

**اللحوم**  
حجم الوجبة:  
2-3 أوقيات (راحة اليد)  
150 سعرة حرارية



اللحوم الخالية من الدهون،  
الأسماك، الدجاج، البيض،  
الجبن أو زبدة الفول السوداني  
(ملعقتان كبيرتان)

**الخضروات (غير النشوية)**  
حجم الوجبة:  
نصف كوب مطهي،  
كوب خضروات نيئة  
(غير مطهية)  
25 سعرة حرارية



الكرفس، الكوسا، الجزر،  
القرنبيط، البروكلي، الفلفل  
الحلو أو الطماطم

## أشياء يجب أن تتذكرها

تشمل خطة الوجبات الجيدة على التوازن  
بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون  
الجيدة. تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي  
للطاقة للجسم. تأتي نصف السعرات الحرارية  
التي تتناولها كل يوم من الكربوهيدرات.

### تعرف على وحدات قياس وجباتك



راحة اليد نصف كوب ملعقة صغيرة

يرتفع مستوى سكر الدم عندما تأكل.  
يمكن السيطرة على نسبة السكر في الدم  
إذا تناولت أطعمة متوازنة من مجموعات  
غذائية مختلفة وبالمقادير (الكميات)  
المناسبة. عليك الحصول على السكريات  
التي يحتاج إليها جسمك من أجل الطاقة  
من الطعام بدون أي مشاكل تتعلق  
بارتفاع مستوى سكر الدم.

### قم دائماً بفحص ملصق المعلومات الغذائية عند التسوق

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/2 cup (40g)	
Servings Per Container: 13	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 150	Calories from Fat 7
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%

### الوجبات الخفيفة

(إذا كان موصى بذلك)

---



---



---



---

### العشاء

3 أوقيات من الدجاج  
(أو نصف صدر صغير)  
ثلثي كوب من الأرز الأسمر  
كوب واحد من البروكلي  
ملعقة صغيرة من زيت الطهي  
سلطة خضراء مع صوص  
منخفض السعرات (ملعقة كبيرة)  
كوب وربيع من الفراولة

### الغداء

نصف كوب تونة محفوظة في الماء  
ملعقة صغيرة من المايونيز  
شريحة واحدة من الخبز الأسمر  
ملعقة صغيرة من الزبدة  
حبة طماطم مقطعة  
كوب واحد من الشام  
كوب واحد من الزبادي  
السادة أو قليل الدسم

### مثال لخطة غذائية

#### الإفطار

½ موزة  
شريحة من التوست  
المصنوع من القمح الكامل  
ملعقة صغيرة من الزبدة  
½ كوب من رقائق الذرة  
كوب من الحليب (خالي الدسم  
أو 1% قهوة أو شاي

هناك العديد من الأطعمة الصحية التي يمكنك تناولها. سيساعدك طبيبك ومثقف مرض السكري أو أخصائي التغذية على اختيار الأطعمة  
النظام الغذائي الأنسب، بحيث يكون متكامل و بكميات و أوقات معينة، للتحكم في مستوى نسبة السكر في الدم.