

قائمة بدائل أغذية مرضى السكري

أغذية لا يسمح بتناولها	أغذية يسمح بتناولها	المجموعة الغذائية
جميع أنواع البسكويتات بالزبدة أو الشكولاتة والبيتزا والدونت	نصف خبز بر = حبة صامولي بر = ٢ حبة بريد بر = نصف كوب رز = ٢/١ كوب مكرونة = ٢/١ كوب عدس أو ٢/١ فاصوليا = ٢/١ كوب لوبيا = ٤/٣ كورن فليكس	الحبوب ومنتجاتها
المانجو	حبة تفاحة = حبة برتقالة = حبة كيوي = حبة كمثرى = حبة رمان = حبة سفرجل = حبة خوخ = ٢/١ موز = نصف جريب فروت = ٥ حبات كرز = ٥ حبات عنب = ٢ حبة تين = ٥ حبات مشمش = ٣ حبة تمر = ٣ حبات رطب = شريحة حجب = شريحة شمام = شريحة اناناس = ٢/١ كوب عصير برتقال طازج = نصف كوب عصير تفاح طازج = كوب عصير جزر	الفاكهة بأنواعها
البطاطس المقالية وجوز الهند والخضار المطهية بالزبدة والسلطة المضافة إليها المايونيز	كوب = جميع أنواع الخضروات الطازجة أو المعبأة أو المجمدة ٢ كوب من الخضروات الطازجة (السلطة الخضراء)	الخضروات
لأحشاء الداخلية للحيوان (الكبد والقلب ، جلد الدجاج ، اللحم والدجاج والسّمك المقلي	بحجم كف اليد لحم بقر أو غنم خالي من الشحم = ربع دجاجة = سمكة متوسطة = سيخ من الكباب = قطعتين من الكفتة (مشوي أو مطبوخ) (منزوع الجلد والشحم) = خمس حبات ربيان	اللحوم ومنتجاتها
الحليب واللبن والزبادي والجينة واللبننة (كاملة الدسم) والقشدة	كوب حليب = كوب لبن = زبادي = حبة مثلث = حبة شرائح = ملعقتين جبن أبيض = ٤ ملاعق لبنه (قليلة الدسم)	الألبان
البيض المقلي وصغار البيض	٢ بياض البيض فقط = بيضة واحدة مسلوق	البيض
الحلاوة طحينية وكريم الكارميل الشوكولاتة جميع الحلويات		الحلويات
العصائر المعلبة والمحلاة والحليب بالشكولاتة والمشروبات الغازية بأنواعها	فنجان صغير من القهوة = كوب صغير شاي = شاي الأعشاب = كوب من العصائر الطازجة	المشروبات
الزبد والسمن وزيت جوز الهند وزيت النخيل ومرق اللحم والمايونيز	زيت الذرة = الصويا = زيت عباد الشمس = زيت الزيتون = خمس حبات زيتون = ملعقتين زبدة الفول السوداني	الدهون