

تغذية

للمرضى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني

للمريض :

حمية من 2000 سعر حراري

مجموعة التبادل	الكميات الواجب تناولها
	فطور
تبادل الألبان	● ألبان: حصة
تبادل النشاء	●● نشاء: حصتين
تبادل الفاكهة	●●● فاكهة: حصتين
	وسط الصباح
تبادل البروتينات	● بروتينات: حصة
تبادل النشاء	●● نشاء: حصة
	غذاء
تبادل الخضر	● خضروات: حصة
تبادل النشاء	●●●●● نشاء: حصص
تبادل البروتينات	●● بروتينات: حصتين
تبادل الفاكهة	●●● فاكهة: حصتين
	وجبة خفيفة
تبادل الألبان	● ألبان: حصة
تبادل النشاء	● نشاء: حصة
	عشاء
تبادل الخضر	● خضروات: حصة
تبادل النشاء	●●●●● نشاء: حصص
تبادل البروتينات	●● بروتينات: حصتين
تبادل الفاكهة	●●● فاكهة: حصتين
	بعد العشاء
تبادل الألبان	● ألبان: حصة

4 ملاعق كحد أقصى في اليوم

مثال عن قائمة الأطباق	مكونات
فطور	1 كأس حليب (200 سنتلتر) بإمكاننا إضافة القهوة أو محليات اصطناعية ● 2 قطعتان من الخبز (40 غرام) ●● 2 من فاكهة الكيوي ●●
وسط الصباح	2 فلكتان من جامبون مطهي (50 غ) ● 2 قطعتان من الخبز (40 غرام) ●●
غذاء	1 طبق متوسط من الفاصولياء الخضراء مع بطاطا كبيرة (200 غ تقريبا) ●●●●● صدر دجاج مشوي (100 غ) مع سلطة الطماطم ●● 2 قطعتان من الخبز (40 غرام) ●● 4 شرائح رقيقة من البطيخ ●●●●
وجبة خفيفة	2 ياغورت (خالي الدسم) ● 2 بسكويت (نوع ماريا) ●●
عشاء	1 طبق كبير من سلطة الطماطم، خس، بصل و خيار ● سمكة القد الطري (150 غ) مطبوخ بالفرن مع مقبلات الأرز (160 غ) ●●●●● 2 قطعتان من الخبز (40 غرام) ●● 1 إحص كبير (200 غ) ●●
بعد العشاء	1 كأس حليب (200 سنتلتر) ●

تغذية

للمرضى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني

مجموعة المواد الغذائية



باستعمال مجموعات التبادل، بإمكانك أن تنوع قائمة أطباقك و تكيف الحمية حسب حاجياتك. من المهم احترام الكميات المعينة لكل مجموعة من المجموعات الغذائية. ترجع الأوزان للمواد الغذائية المحضرة مسبقا والجاهزة للتناول. في بعض الحالات تتم الإشارة فضلا عن ذلك لوزن المادة الغذائية (دون طهي). كل نقطة تعادل 10 غرامات من الكربوهيدرات أو البروتينات. يوصى باحترام النقط المشار لها لكل مجموعة من مواد الغذائية (خضر، نشاء، فاكهة و ألبان)؛ بل. من الأفضل إذا أمكن ذلك تبادل النقطة داخل الوجبة الغذائية. نفسها

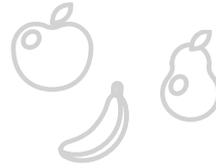
نشويات

(الحبوب و ومشتقاتها، الخضروات و الدرناات)



- 40 غ من الأرز (12 بدون طهي)
- 15 غ من البسكوت (2 بسكوت) أو خبز محمص
- 50 غ من البطاطا الحلوة
- 15 غ من الحبوب (ملعقتان كبيرتان)
- 20 غ من حبوب غنية بالألياف (ملعقتان كبيرتان)
- 15-12 غ من البسكوت (2 من نوع ماريا)
- 15 غ من الطحين
- 50 غ من البقول (حمص، فاصولياء بيضاء، عدس) (20 غ بدون طهي)
- 20 غ من الخبز (شطيرة صغيرة)
- 50 غ من العجائن الغذائية (15 غ بدون طهي)
- 50 غ من البطاطا (بدون طهي، مطبوخة أو بالفرن)
- 30 غ من البطاطا المقلية
- 20 غ من البطاطا شيبس
- 200 غ من الصويا
- 30 غ من القسطلة
- 100 غ من الجلبان
- 100 غ من الفول المطهي
- 50 غ من الذرة الحلوة
- 50 غ من السميد (15 غ بدون طهي)

فواكه



- 150 غ من المشمش
- 100 غ من الكرز
- 50 غ من السفرجل الهندي
- 100 غ من البرقوق
- 200 غ من الفراولة
- 100 غ من التين الطري
- 100 غ من الكيوي
- 100 غ من فاكهة المانغو
- 100 غ من التفاح
- 100 غ من الخوخ
- 200 غ من البطيخ
- 100 غ من الماندرين
- 100 غ من البرتقال
- 100 غ من الرحيقة
- 100 غ من البشملة
- 100 غ من الاجاص
- 100 غ من الأناناس
- 50 غ من الموز
- 200 غ من البطيخ الأحمر (الدلاع)
- 50 غ من العنب
- 25 غ من البرقوق الجاف
- 15 غ من التمر الجاف
- 20 غ من التين الجاف
- 15 غ من الزبيب
- 80 غ من الحب أو الفستق
- 150-100 غ من اللوز، البندق، الفول السوداني
- 300 غ من الجوز أو الصنوبر
- 250 غ من الزيتون

ألبان



- 200 سنتلتر من الحليب خالي الدسم
- 2 ياغورت خالي الدسم
- 250 غ من الجبن الطري
- 1 ياغورت بالنكهات خالي

خضروات



- 1 طبق عميق من الخضر أو سلطة متنوعة
- 150-200 غ من القرع، بصل، شمندر، أوجزر

بروتينات

- 50 غ من لحم العجل، لحم الثور، لحم الدجاج، لحم الأرنب لحم
- لحم الخروف أو لحم الخنزير
- 75 غ من السمك الأبيض/ الأزرق و محار البحر
- 40 غ من النقانق
- 1 بيض

