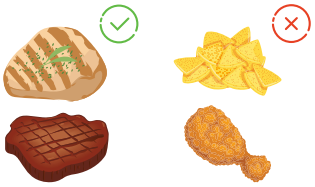
معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute
أحد مراكز KFAS Center

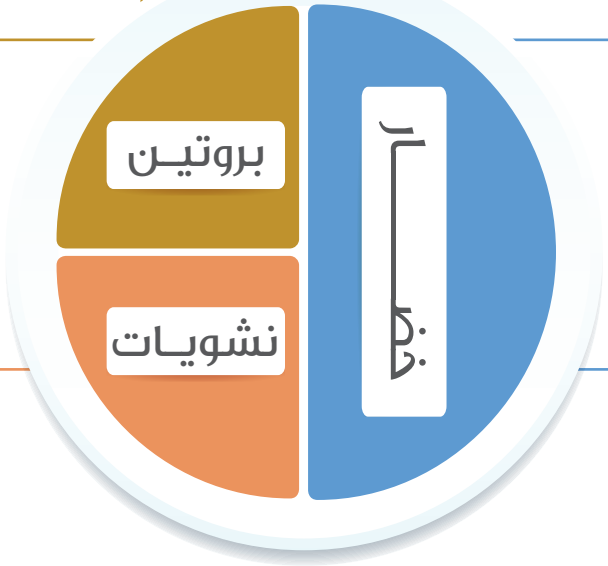
الطبق الصحي

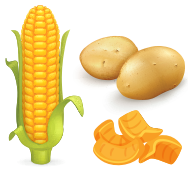
بروتين
المقدار=
حجم كف اليد



يفضل من غير بقسماط
أو جلد أو شحم

ممكن إضافة خل وليمون
+ 1 ملعقة زيت زيتون





يفضل عدم اضافة:
خبز محمص، أو ذرة أو بطاط

الأطعمة التي لا تحتوي على نشويات

لا ترفع نسبة السكر في الدم

اللحم
الدجاج
السمك
المأكولات البحرية
التونا والربيان والسلمون
البيض
الجبن بأنواعه
اللبنة
الأفوكادو
الزيتون
الزيت النباتي
المكسرات والحب الشمسي
والبذور
الورقيات الخضراء والخس
والطماطم
البامية والملوخية والسبانخ
الكوسا والباذنجان والبروكلي
والزهرة
الجزر والهليون والفطر
البصل والثوم
صلصة الطماطم

الأطعمة متوسطة النشويات

تناولها باعتدال

العدس
البازلاء
الفاصوليا البيضاء والحمراء
الفول والحمص والنخي والآش
البقول
الحليب
اللبن
الروب والزبادي
الروب بالفاكهة

الأطعمة عالية الكربوهيدرات

ترفع مستويات السكر بالدم

الخبز بأنواعه
الأرز الأبيض والأسمر
القمح والبسكوت
القرع واليقطين
الفاكهة بأنواعها
الزبيب
العصائر الطازجة والمعلبة
المعكرونية بأنواعها
البطاطا والبطاطا الحلوة
الذرة
التمر والفاكهة المجففة
السكر الأبيض والأسمر
العسل والمربى