

كيفية استخدام طريقة الطبق

يُعدّ التخطيط لوجباتك أمراً مهماً عندما تكون مصاباً بداء السكري. يمكن أن تساعدك طريقة الطبق في التحكّم بكمية الطعام واختياره.

قسّم طبق حجم 23 سنتم إلى أقسام

- 1/2 خضروات غير نشوية (سبانخ، بروكلي)
- 1/4 بروتين قليل الدهن وقليل الدسم (دجاج، سمك، بيض، توفو)
- 1/4 (كربوهيدرات (خبز وحبوب)

أضف

- مشروب منخفض السعرات الحرارية، مثل الماء أو الشاي غير المحلى أو القهوة
- حصة من الفاكهة أو منتجات الألبان - ارجع إلى خطة الوجبة الخاصة بك لترى الذي يناسبك بشكل أفضل

نسّق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لإعداد خطة وجبات مناسبة لك



طبق مثالي

1/2 خضروات غير نشوية + 1/4 حبوب ونشويات + 1/4 بروتين خالي من الدهون

أحجام الحصة الصحية

4 نردات		30 جرام من الجبنة
مجموعة من ورق اللعب		89 جرام لحم
طرف الإبهام		ملعقة صغيرة زبدة
إبهام كامل		ملعقة كبيرة زبدة الفستق
طابة بيسبول		كوب سلطة خضار
نصف طابة بيسبول		1/3 كوب أرز مطبوخ

من المهم أن يكون لديك نظام غذائي متوازن مع حصص صحيحة يمكن أن يساعدك هذا المخطط في ابتكار نظام خاص بك. أحجام الوجبات ليست دقيقة ولا تشير إلى عدد الكربوهيدرات.

وجبات خفيفة	دهون صحية	بروتين	حبوب وخضروات نشوية	خضروات غير نشوية	فاكهة	منتجات الألبان
<p>أقل من 5 جرام من الكربوهيدرات :</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 حبة لوز 3 أعواد كرفس مع ملعقة كبيرة من زبدة الفستق 5 حبات جزر صغيرة 1 بيضة مسلوقة 1/4 كوب من التوت الأزرق كوب فُشار مُحضَّر بالهواء الساخن 2 بسكويت مملح 1/2 كوب جيلو خالي من السكر <p>حوالي 10-20 جرام من الكربوهيدرات :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 كوب فواكه مجففة مع مزيج من المكسرات كوب حساء المعكرونة مع الدجاج تفاحة صغيرة أو برتقالة 3 أكواب فُشار خفيف الدسم 1/3 كوب حمص مع كوب من الخضار النيئة المقطعة <p>حوالي 30 جرام من الكربوهيدرات :</p> <ul style="list-style-type: none"> 170 جرام من الزبادي الخفيف الدسم مع 3/4 كوب من التوت قطعة مافن إنجليزي وملعقة زبدة صغيرة قليلة الدسم موزة متوسطة الحجم مع ملعقة طعام من زبدة الفستق 	<p>تحقق من الملتصق الخاص بحجم الحصة :</p> <p>دهون أحادية غير مشبعة</p> <ul style="list-style-type: none"> أفوكادو زيت الكانولا مكسرات (لوز، كاجو) زيتون زيت الزيتون زبدة المكسرات زيت الفستق حبوب السمسم <p>دهون متعددة غير مشبعة</p> <ul style="list-style-type: none"> زيت الذرة مايونيز تتبيلة السلطة مارجرين طري زيت عباد الشمس جوز <p>أحماض دهنية أوميغا-3</p> <ul style="list-style-type: none"> تونة بيضاء (ألباكور) زيت الكانولا بذور الكتان زيت بذور الكتان سالمون سردين منتجات فول الصويا 	<p>توازي الحصة الواحدة 85-113 جرام من اللحم أو الثمار البحرية :</p> <ul style="list-style-type: none"> (تونة بيضاء (ألباكور) لحم البقر دجاج سمك لحم الخروف ثمّار البحر لحم العجل <p>بدائل اللحوم (تحقق من الملتصق الخاص بحجم الحصة)</p> <ul style="list-style-type: none"> زبدة اللوز فاصوليا سوداء أجبان جبنة قريش إدامامي (فول الصويا الياباني) بيض بديل البيض بياض البيض حمص عدس زبدة الفستق فاصوليا بينتو قمبيه (صويا متخمرة) إندونيسية (توفو (خثارة فول الصويا) 	<p>توازي الحصة الواحدة 3/4-1 كوب حبوب</p> <ul style="list-style-type: none"> أرز بني حنطة سوداء دُخن فُشار كينوا ذرة السورغم حبوب الفارو الكاملة شعير كامل شوفان كامل/شوفان مجروش جاودار كامل طحين القمح الكامل أرز بزي <p>خضروات نشوية</p> <ul style="list-style-type: none"> قرع قرع جلاطي ذرة بازلاء خضراء جزر أبيض موز هندي بطاطس يقطين <p>بقوليات/فاصوليا</p> <ul style="list-style-type: none"> فاصوليا سوداء عدس فاصوليا بينتو 	<p>توازي الحصة الواحدة نصف كوب مطبوخ أو كوب نبيئ :</p> <ul style="list-style-type: none"> أرضي شوكي هليون فاصوليا (خضراء/شمعية) شمندر بروكلي براعم بروكسل ملفوف جزر قرنبيط كرفس خيار بادنجان خضار (كرتب، لفت، خردل، سبانخ) فطر بصل قرون البازلاء فلفل سلطة خضراء (خس) الرومين، جرجير) فجل كوسا 	<p>توازي الحصة الواحدة قطعة صغيرة من الفاكهة الكاملة أو 1/2 كوب :</p> <ul style="list-style-type: none"> تفاح مشمش موز توت أسود توت أزرق كرز كوكتيل فواكه جريب فروت عنب كيوي مانجو شمام دُرّاق نكتارين برتقال دُرّاق إجاص أناناس خوخ توت العليق فراولة طماطم بطيخ 	<p>توازي الحصة الواحدة كوب واحد :</p> <p>حليب/لبن زبادي</p> <ul style="list-style-type: none"> حليب اللوز حليب خالي الدسم حليب قليل الدسم حليب الشوفان حليب الأرز حليب الصويا زبادي يوناني زبادي خفيف منزوع الدسم زبادي سادة خالي الدسم <p>أجبان</p> <ul style="list-style-type: none"> جبنة قريش (2 كوب) جبنة صلبة (42 جرام) جبنة مطبوخة (57 أونصة) جبنة فيتا (1/2 كوب) جبنة مبروشة (1/3 كوب)

اشترك في النشرة الإخبارية الشهرية عبر البريد الإلكتروني للحصول على النصائح والوصفات والمزيد!



احصل على الوصفات من
TeamingUpforDiabetes.com