

## رژیم غذایی در دیابت

یک لیوان شیر= ۳/۴ لیوان ماست= ۲ لیوان دوغ= ۱ واحد کربوهیدرات

پنج قاشق غذاخوری برنج یک کف دست از همه نانهای سنتی بجز لواش سه کف دست نان لواش

سی گرم نان باگت یا نصف باگت کوچک یک نان سوخاری یک نان تست یک سیب زمینی

متوسط پخته ده خلال سیب زمینی سرخ کرده سه قاشق غذا خوری انواع آرد بجز آرد نخودچی

دو قاشق آرد نخودچی نصف لیوان حبوبات پخته شده (عدس-لوبیا-نخود-نخودفرنگی و...)

نصف لیوان ذرت پخته سه بشقاب سرخالی میوه خوری پفیلا نصف لیوان برشتوک غیر رژیمی

نصف لیوان ماکارونی یک قطعه پیتزا ۲-۳ واحد کربوهیدرات

نصف لیوان انواع رشته - نصف لیوان جو پخته - نصف موز-نصف انبه-نصف لیمو شیرین-نصف انار-نصف

بلال- اندازه متوسط سیب-پرتقال هلو-گلابی(نصف)خرمالو-کیوی-۱/۵ انجیر-دو عدد نارنگی-دو عدد شلیل-

(یک عدد یزرگ)-دو عدد خرما-دو هویج متوسط-دو حلقه اناناس با سایز کمپوتی-دو آلو زرد-۳ عدد زرد آلو-ده

عدد گیلاس-ده عدد گوجه سبز-ده عدد انگور درشت-ده عدد توت-نصف لیوان انگور یاقوتی-ده عدد آلبالو-یک

قاچ یا ۱ و ۱/۴ لیوان هندوانه-یک لیوان خربزه-یک طالبی کوچک-آب میوه طبیعی یک لیوان-۳ تا ۶ واحد آجیل-

گوشت-تخم مرغ-

۴ حبه قند - یک قاشق غذاخوری عسل و مربا-یک قاشق غذاخوری شکر-یک کیک یزدی-یک قطعه شیرینی

خشک-۳-۴ عدد بسکویت ترد-۱-۲ عدد ویفر کوچک-۴-۵ عدد کراکر سبزی -دو اسکوپ کوچک بستنی-

شیرینی تر بسته به سایز و نوع ۳-۴ واحد