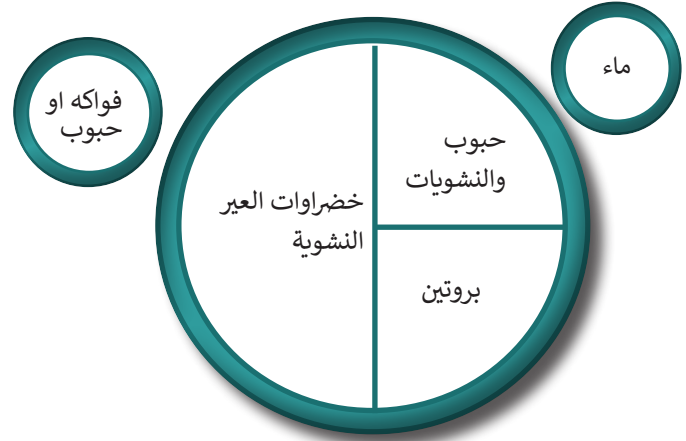


مرض السكري: طريقة اللوحة

التعايش مع مرض السكري يعني الحرص الشديد عند إعداد وجباتك يمكن أن تساعدك طريقة اللوحة في التحكم في الأجزاء وتحديد الخيارات الصحية.

اقسم طبقك الى أجزاء:
• ½ خضراوات الغير النشوية
• ¼ بروتين
• ¼ حبوب والنشويات
أضف:
• حصة من الفواكه أو الألبان
• ماء للشرب



خضراوات	بروتين	حبوب	فواكه	البان
<p>أكثر من تناول هذه الاطعمة:</p> <ul style="list-style-type: none">• سبيناغ• الجزر• بروكولي• الفاصوليا الخضرة• البنجر• اللهانة/الكرنب• الكرفس• الخيار• البصل• الفلفل• الكوسة• القرنابيط• الفطر• سلطة خضراء <p>قلل من تناول التالي:</p> <ul style="list-style-type: none">• البطاطا• البطاطا الحلوة• اليام• البازلاء• الذرة• القرع	<ul style="list-style-type: none">• السمك• الدواجن• لحم خالي من الدهون• لحم الخنزير• التوفو• سمك التونة• المأكولات البحرية• الاجبان• البيض• المكسرات• زبدة اللوز• زبدة الفول السوداني• حمص بالطحينة• الفاصوليا السوداء• الفاصوليا البيئتو	<p>اختار الحبوب الكاملة 100%</p> <ul style="list-style-type: none">• الخبز الاسمر• خبز التورتيا الاسمر• الرز (كمية قليلة)• المعكرونة (كمية قليلة)• الفشار• دقيق الشوفان الاسمر• طحين	<p>تناول كمية قليلة من الفواكه في كل مرة</p> <ul style="list-style-type: none">• التفاح• الموز• التوت الازرق• الكرز• كريب فروت• العنب• الكيوي• الفراولة• التوت العليق• المانجو <p>لا تشرب عصير الفواكه</p>	<ul style="list-style-type: none">• حليب خالي الدسم• حليب قليل الدسم• حليب اللوز• حليب الصويا• اللبن قليل الدهون• اللبن الخالي من الدهون

الشحوم والدهون

يحتوي الافوكادو والسمك على دهون صحية. أستخدم زيوت نباتية صحية مثل كانولا عباد الشمس و زيت الزيتون في الطبخ. تجنب الدهون الصلبة مثل شحم الخنزير السمنة والزبدة.