

A decorative border consisting of two stylized floral sprigs, one on the left and one on the right, each with several buds and leaves. A horizontal line connects the bottom of these two sprigs, forming a frame for the text.

الفصل العاشر

الفصل العاشر

نماذج لوجبات غذائية لمرضى السكري غير المعتمدين على الأنسولين ومرضى السكري المعتمدين على الأنسولين

أولاً: نماذج لوجبات غذائية لمرضى السكري غير المعتمد
على الأنسولين (النوع الثاني):

توضح الجداول التالية نماذج لوجبات غذائية تزود مريض
السكري غير المعتمد على الأنسولين (السكري من النوع الثاني)
بحوالي ١٠٠٠ سعر و ١٢٠٠ سعر و ١٦٠٠ سعر و ١٨٠٠ سعر و ٢٠٠٠
سعر في اليوم. ويجب على مريض السكري الذي يرغب في
استخدام (تناول) أي واحد من هذه الوجبات الغذائية المذكورة
أعلاه أن يلتزم بدقة اتباع الإرشادات والتعليمات التالية:

- ١- يجب عند بداية استخدام الوجبة الغذائية من متابعة مختص التغذية
أو الطبيب لمعرفة مدى ملائمة الوجبة الغذائية للمريض، ومدى
الحاجة لإحداث أي تغيير في كميات الأغذية أو مواعيد تناولها.
- ٢- اتباع المريض بدقة جميع التعليمات المتعلقة بالوجبة الغذائية من
حيث الكم والنوع.



٣- ممارسة الأنشطة الرياضية خصوصاً بالنسبة للشخص الذي لا يعمل أو يعمل في وظيفة لا تتطلب بذل جهد عضلي مثل الأعمال المكتبية. وتعد الرياضة مهمة جداً للأشخاص البدناء؛ لأنها تعمل على خفض الوزن، مما يسبب احترافاً لكميات السكر الزائدة في الدم، وكذلك تزيد من حساسية مستقبلات الأنسولين في الجسم، مما يقلل من احتياجات المريض للأنسولين أو الأدوية الأخرى. ويجب ممارسة الرياضة بصورة منتظمة مثل المشي أو التنس أو الجولف أو السباحة، وذلك حسب الحالة الصحية للمريض. والجدير بالذكر أنه يجب على مرضى القلب والشرايين الامتناع عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤- إذا كان الهدف من استخدام إحدى هذه الوجبات الغذائية المذكورة آنفاً هو خفض وزن المريض، فإنه من الضروري جداً إجراء تعديل لهذه الوجبة الغذائية بعد تحقيق الهدف المنشود (حدوث انخفاض إلى الوزن المثالي)؛ نظراً لأن الاستمرار في تناول الوجبة نفسها سوف يؤدي إلى استمرار انخفاض وزن المريض.

٥- إذا كان المريض لا يحتاج إلى تناول وجبات خفيفة Snacks ما بين الوجبات الرئيسية الثلاثة، فإنه يمكن ضمها إلى وجبتي الغداء والعشاء.

٦- يمكن زيادة كمية السعرات في وجبة مريض السكري الذي وزنه أقل من الوزن المثالي Ideal Weight.



جدول رقم (١٠-١): نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٠٠٠ سعر يومية*

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً أو زبادي
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	شريحة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس+ خيار + طماطم + جزر... الخ).
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	١/٢ كوب أرز و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	١,٥	-	١٠,٥	٤,٥	٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة واحدة صغيرة (٥) جرامات) زيت ذرة لטهو الطعام



تابع جدول رقم (١٠-١):

قائمة الطعام	الدهن جرام	البروتين جرام	الكربوهيدرات جرام	عدد البدايل	نموذج الوجبة
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار+ طماطم + جزر... الخ).	-	٢	٥	١	العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز و ١/٨ شريحة خبز بر بلدي	-	-	-	-	الخضراوات الخالية من الطاقة
٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	١,٥	٤,٥	٢٢,٥	١,٥	النشويات والخبز
	٤,٥	١٠,٥	-	١,٥	اللحوم (منخفض الدهن)
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بين الفطور والغداء)	-	-	١٥	١	ما بين الوجبات الفواكه
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بين الغداء والعشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بعد العشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب (٢٤٠ جراماً) لبن زبادي (بعد العشاء)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)

* الوجبة الغذائية التي تزود المريض بحوالي ١٠٠٠ سعر يومياً قد لا تمد المريض بكامل احتياجاته من العناصر الغذائية؛ لهذا فقد يحتاج المريض إلى مدعمات الفيتامينات والمعادن.



جدول رقم (١٠-٢): نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٢٠٠ سعر يومياً

نموذج الوجبة	عدد البدايل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	-	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبناً أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جينة بيضاء
النشويات والخبز	١	١٥	٣	-	شريحة واحدة توست بر أسمر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس+خيار+طماطم+جزر... إلخ).
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢	-	١٤	٦	٦٠ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	١	-	-	٥	ملعقتان صغيرتان (١٠ جرامات) من الزيت لטهو الطعام



تابع جدول رقم (١٠-٢):

قائمة الطعام	الدهن جرام	البروتين جرام	الكربوهيدرات جرام	عدد البدائل	نموذج الوجبة
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).	-	٢	٥	١	العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرزو و ١/٤ خبز بر بلدي	-	-	-	٢	الخضراوات الخالية من الطاقة النشويات والخبز
٦٠ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٢	٦	٣٠	٢	اللحوم (منخفض الدهون)
حبة واحدة فاكهة (بين الفطور والغداء)	-	-	١٥	١	ما بين الوجبات الفواكه
١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بين الغداء والعشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
حبة واحدة فاكهة (بعد العشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبناً زبادي قليل الدهن (بعد العشاء)	١	٨	٢	١	الحليب (فرز)



جدول رقم (١٠-٣): نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٨٠٠ سعر يومياً

نموذج الوجبة	عدد البدايل	الكربوهيدرات جرام	البروتين جرام	الدهن جرام	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرويت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جينة بيضاء
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	شريحتان توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٥ جراماً) جينة قابلة للفرز: أو ٥ حبات زيتون كبيرة
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من لطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس+ خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفواكه	١.٥	٢٢,٥	-	-	حبة ونصف تفاحاً أو ٣/٤ كوباً (١٨٠ جراماً) عصيراً غير محلى.
النشويات والخبز	٢.٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرزاً و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢.٥	-	١٧,٥	٧,٥	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقرة (مشوي)



تابع جدول رقم (١٠-٣):

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الدهن	٣	-	-	١٥	٣ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) من الزيت لטهو الطعام
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوءة)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب سبانخ (١٠٠ جرام) أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها .
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	سلطة (خس + جزر + خيار + طماطم ... الخ)
الفواكه	١,٥	٢٢,٥	-	-	٣/٤ حبة موز أو ما يماثلها .
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٢,٥	-	-	-	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمك أو لحم بقر (مشوي)
ما بين الوجبات النشويات والخبز	١/٢	٧,٥	١,٥	٠,٥	٣ حبات بسكويت صغيرة غير محللة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى (وجبة خفيفة وقت العصر)
النشويات والخبز	١/٢	٧,٥	١,٥	٠,٥	٣ حبات بسكويت صغيرة غير محللة (وجبة وقت العصر)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)
الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبن قليل الدسم أو زيادي (وجبة خفيفة عند النوم)



جدول رقم (١٠-٤): نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين بحوالي ٢٠٠٠ سعر يومياً

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرام	البروتين جرام	الدهن جرام	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرويت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جينة بيضاء
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	٢ شريحة توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٠ جراماً) جينة قابلة للفرد أو ٥ حبات زيتون كبيرة
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شوربة خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفواكه	٢	٣٠	-	-	حبة برتقال وحبة كمثرى أو كوب (٢٤٠ جراماً) عصير غير محلى.
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	٧٥ جرام دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقرة (مشوي)



تابع جدول رقم (١٠-٤):

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الدهن	٤	-	-	٢٠	٤ ملاعق صغيرة (٢٠ جراماً) من الزيت لטهو الطعام
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	-
الفواكه	٢	٣٠	-	-	١/٢ حبة موز و ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى.
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
ما بين الوجبات الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
النشويات والخبز	١	١٥	٣	-	٦ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى (وجبة خفيفة وقت العصر)
النشويات والخبز	١	١٥	٣	-	٦ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة خفيفة وقت العصر)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)
الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد لبن قليل الدسم أو زبادي (وجبة خفيفة عند النوم)



ثانياً: نماذج لوجبات غذائية لمرضى السكري المعتمدين على الأنسولين (النوع الأول):

توضح الجداول التالية نماذج لوجبات غذائية تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين (السكري من النوع الأول) بحوالي ١٠٠٠ سعر و ١٢٠٠ سعر و ١٦٠٠ سعر و ٢٠٠٠ سعر يومياً. نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٠٠٠ سعر يومياً (يستعمل خليط من الأنسولين متوسط المفعول NPH وقصير المفعول معاً)

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	١٥	٣	١	شريحة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	١/٢ كوب أرز و ١/٤ خبز بر بلدي



قائمة الطعام	الدهن جرام	البروتين جرام	الكربوهيدرات جرام	عدد البدايل	نموذج الوجبة
٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي) ملعقة واحدة صغيرة (٥ جرامات) زيت ذرة لطهو الطعام	٤,٥	١٠,٥	-	١,٥	اللحوم (منخفض الدهن) الدهن
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).	-	٢	٥	١	العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز و ١/٨ شريحة خبز بر بلدي	-	-	-	-	الخضراوات الخالية من الطاقة
٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٤,٥	١٠,٥	٢٢,٥	١,٥	النشويات والخبز
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بين الفطور والغداء)	-	-	١٥	١	ما بين الوجبات الفواكه
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير غير محلى (بين الغداء والعشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بعد العشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب (٢٤٠ جراماً) لبن زبادي (بعد العشاء)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٠٠٠ سعر يومياً (يستعمل الأنسولين متوسط المفعول (NPH).

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرام	البروتين جرام	الدهن جرام	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	٠,٥	٦	٤	٠,٥	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	شريحة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة
الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شربة خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	١/٢ كوب أرز
اللحوم (منخفض الدهن)	١,٥	-	١٠,٥	٤,٥	٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة واحدة صغيرة (٥ جرامات) زيت ذرة لظهو الطعام



قائمة الطعام	الدهن جرم	البروتين جرم	الكربوهيدرات جرم	عدد البدايل	نموذج الوجبة
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار+ طماطم + جزر... الخ).	-	٢	٥	١	العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)
حبة واحدة فاكهة	-	-	١٥	١	الخضراوات الخالية من الطاقة
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز و ١/٨ شريحة خبز بر بلدي	١,٥	٤,٥	٢٢,٥	١,٥	الفواكه النشويات والخبز
٤٥ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٤,٥	١٠,٥	-	١,٥	اللحوم (منخفض الدهون)
١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى ١/٢ كوب لبن (بين الفطور والغداء)	-	-	١٥	١	ما بين الوجبات الفواكه
٦ حبات بسكويت صغيرة غير محللة (بين الغداء والعشاء)	١	٣	١٥	١	النشويات والخبز
حبة واحدة فاكهة أو ١/٢ كوب(١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بعد العشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب (٢٤٠ جراماً) لبن زبادي (بعد العشاء)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٢٠٠ سعر يومياً (يستعمل الأنسولين متوسط المفعول (NPH).

نموذج الوجبة	عدد البدايل	الكربوهيدرات جرام	البروتين جرام	الدهن جرام	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	شريحة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس+خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفاكهة	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى.
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	١/٢ كوب أرز و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢	-	-	-	٦٠ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	١	-	-	٥	ملعقتان صغيرتان (١٠ جرامات) زيت ذرة لظهو الطعام



قائمة الطعام	الدهن جرم	البروتين جرم	الكربوهيدرات جرم	عدد البدايل	نموذج الوجبة
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)					
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار+ طماطم + جزر... الخ).	-	٢	٥	١	
١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى	-	-	١٥	١	الخضراوات الخالية من الطاقة الفواكه
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) أرز ٦٠ جراماً دجاجاً أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	-	٣	١٥	١ ٢	النشويات والخبز اللحوم (منخفض الدهون)
ما بين الوجبات					
٣ حبات بسكويت صغيرة غير محللة (بين الغذاء والعشاء)	٠,٥	١,٥	٧,٥	٠,٥	النشويات والخبز
١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصيراً غير محلى (بين الغذاء والعشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
حبة واحدة فاكهة (بعد العشاء)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبن زبادي (بعد العشاء)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)



نموذج الوجبة الغذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٦٠٠ سعر يومياً (يستعمل الأنسولين متوسط المفعول (NPH)).

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الضطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	١/٢ كوب واحد (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو لبن أو زيادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة بيضاء قليلة الدسم
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	شريحة واحدة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو يامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.. شربة خضراوات وسلطة (خس+ طماطم + خيار + جزر).
الخضراوات الخالية من الطاقة	١	١٥	-	-	حبة واحدة تفاح أو ١/٢ كوب عصير فاكهة غير محلى (١٢٠ جراماً)
النشويات والخبز	٢.٥	٣٧.٥	٧.٥	٢.٥	١-كوب (٢٠٠ جرام) أرز و ١/٣ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢.٥	-	١٧.٥	٧.٥	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	٣	-	-	١٥	٣ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) من زيت الذرة لطهو الطعام



نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
العشاء Dinner الحليب (خالٍ من الدهن)	١/٢	٦	٤	١/٢	١/٢ كوب لبن قليل الدهن (١٢٠ جراماً)
الخضروات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + طماطم + خيار + جزر).
الخضراوات الخالية من الطاقة	١	١٥	-	-	١/٢ حبة موز أو حبة كمثرى أو حبة من أي فاكهة
الفواكه	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و١/٤ خبز بر بلدي
النشويات والخبز	٢,٥	-	١٧,٥	٧,٥	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
ما بين الوجبات الحليب (فرز)	١/٢	٦	٤	١/٢	١/٢ كوب لبن قليل الدهن (١٢٠ جراماً)
الفواكه	١,٥	-	-	-	١/٢ كوب عصير فاكهة و ١/٢ حبة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)



نموذج الوجبة الغذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٦٠٠ سعر يومياً (يستعمل خليط من الأنسولين متوسط المفعول NPH وقصير المفعول معاً)

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١/٢	٦	٤	١/٢	١/٢ كوب واحد (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة بيضاء قليلة الدسم
النشويات والخبز	١	١٥	٣	١	شريحة واحدة توست بر أو ١/٤ خبز بر بلدي
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو يامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها..
الخضراوات الخالية من الطاقة	٢	٣٠	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس+ طماطم + خيار + جزر).
الفاكهة	٢	٣٠	-	-	حبة واحدة تفاح و ١/٢ كوب عصير فاكهة غير محلى (١٢٠ جراماً)
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢,٥	-	١٧,٥	٧,٥	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	٣	-	-	١٥	٣ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) من زيت الذرة لطفو الطعام



قائمة الطعام	الدهن جرام	البروتين جرام	الكربوهيدرات جرام	عدد البدايل	نموذج الوجبة
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)					
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + طماطم + خيار + جزر).	-	٢	٥	١	الخضراوات الخالية من الطاقة
١/٢ حبة موز أو حبة كمثرى أو حبة من أي فاكهة	-	-	١٥	١	الفواكه
٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز	١,٥	٤,٥	٢٢,٥	١,٥	النشويات والخبز
٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٧,٥	١٧,٥	-	٢,٥	اللحوم (منخفض الدهن)
ما بين الوجبات					
حبة واحدة فاكهة و١/٢ كوب حليب (١٢٠ جراماً) قليل الدسم (وجبة خفيفة بعد الفطور)	-	-	١٥	٢	الفواكه والحليب
٦ حبات بسكويت هشّة غير محللة و١/٢ حبة فاكهة (وجبة خفيفة وقت العصر)	١	٣	٢٢,٥	١,٥	الفواكه والنشويات
حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبن (وجبة خفيفة عند النوم)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٨٠٠ سعر يومياً (يستعمل الأنسولين متوسط المفعول (NPH).

قائمة الطعام	الدهن جرم	البروتين جرم	الكربوهيدرات جرم	عدد البدائل	نموذج الوجبة
كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليب قليل الدهن أو لبن أو زبادي	١	٨	١٢	١	الفطور Breakfast الحليب (فرز)
حبة واحدة يرتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت	-	-	١٥	١	الفواكه
بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة بيضاء	٥	٧	-	١	اللحوم (متوسطة الدهن)
شريحتان توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي	٢	٦	٣٠	١	النشويات والخبز
ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٥ جراماً) جبنة قابلة للفرز: أو ٥ حبات زيتون كبيرة	٥	-	-	١	الدهن
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.	-	٢	٥	١	الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)
شورية خضراوات وسلطة(خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).	-	-	-	-	الخضراوات الخالية من الطاقة
حبة ونصف تفاح أو ٣/٤ كوب (١٨٠ جراماً) عصير غير محلى.	-	-	٢٢,٥	١,٥	الفاكهة
١ كوب (٢٠٠ جراماً) أرز	٢	٦	٣٠	٢	النشويات والخبز
٧٥ جرام دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٧,٥	١٧,٥	-	٢,٥	اللحوم (منخفض الدهن)
٢ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) من الزيت لطفو الطعام	١٥	-	-	٣	الدهن



قائمة الطعام	الدهن جرم	البروتين جرم	الكربوهيدرات جرم	عدد البدايل	نموذج الوجبة
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)					
١/٢ كوب سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + جزر + خيار + طماطم ... الخ)	-	٢	٥	١	الخضراوات الخالية من الطاقة
٣/٤ حبة موز أو ما يماثلها. ١ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)	-	-	٢٢,٥	١,٥	الفواكه
٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)	٣	٩	٤٥	٣	النشويات والخبز
				٢,٥	اللحوم (منخفضة الدهون)
ما بين الوجبات الفواكه					
حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الظهور)	-	-	١٥	١	الفواكه
١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) لبن قليل الدهن (وجبة خفيفة وقت العصر)	٠,٥	٤	٦	٠,٥	الحليب (فرز)
٦ حبات بسكويت صغيرة غير محللة (وجبة وقت العصر)	١	٣	١٥	١	النشويات والخبز
حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)	-	-	١٥	١	الفواكه
كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبناً قليل الدسم أو زبادي (وجبة خفيفة عند النوم)	١	٨	١٢	١	الحليب (فرز)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ١٨٠٠ سعر يومياً (يستعمل خليط من الأنسولين متوسط المفعول NPH وقصير المفعول معاً)

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم'	البروتين جرم'	الدهن جرم'	قائمة الطعام
الفاطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فروت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة بيضاء
النشويات والخبز	١	٣٠	٦	٢	شريحتان توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٥ جراماً) جبنة قابلة للفرز أو ٥ حبات زيتون كبيرة
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوة)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو يامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفاكهة	١,٥	٢٢,٥	-	-	حبة ونصف تفاح أو ٣/٤ كوب (١٨٠ جراماً) عصير غير محلى.
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي
اللحوم (منخفض الدهن)	٢,٥	-	١٧,٥	٧,٥	٧٥ جرام دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
الدهن	٣	-	-	١٥	٣ ملاعق صغيرة (١٥ جراماً) من الزيت لطفو الطعام



نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	سلطة (خس + جزر + خيار + طماطم ... الخ)
الفواكه	١,٥	٢٢,٥	-	-	٣/٤ حبة موز أو ما يماثلها.
النشويات والخبز	٢,٥	٣٧,٥	٧,٥	٢,٥	٣/٤ كوب (١٥٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٢,٥				٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
ما بين الوجبات النشويات والخبز	١/٢	٧,٥	١,٥	٠,٥	٣ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى (وجبة خفيفة وقت العصر)
النشويات والخبز	١/٢	٧,٥	١,٥	٠,٥	٣ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة وقت العصر)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)
الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) لبناً قليل الدسم أو زيادي (وجبة خفيفة عند النوم)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ٢٠٠٠ سعر يومياً (يستعمل خليطاً من الأنسولين متوسط المفعول NPH وقصير المفعول معاً)

نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جبنة بيضاء
النشويات والخبز	١	٣٠	٦	٢	أشريحة توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٠ جرامات) جبنة قابلة للفرز: ٥ حبات زيتون كبيرة.
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفاكهة	٢	٣٠	-	-	حبة برتقال وحبة كمثرى أو كوب (٢٤٠ جراماً) عصيراً غير محلى.
النشويات والخبز	٣	٤٥	٩	٣	١ كوب (٢٠٠ جراماً) أرزاً ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)



نموذج الوجبة	عدد البدايل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الدهن	٤	-	-	٢٠	٤ ملاعق صغيرة (٢٠ جراماً) من الزيت لטهو الطعام
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار + طماطم + جزر...الخ)
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	١/٢ حبة موز.
الفواكه	١	١٥	-	-	١ كوب (٢٠٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
النشويات والخبز	٣	٤٥	٩	٣	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	
ما بين الوجبات					
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الفواكه	١	١٥	-	-	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى (وجبة خفيفة وقت العصر)
النشويات والخبز	١	١٥	٣	-	٦ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة خفيفة وقت العصر)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)
الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد لبناً قليل الدسم أو زبادي (وجبة خفيفة عند النوم)



نموذج لوجبة غذائية وقائمة الأطعمة التي تزود مريض السكري المعتمد على الأنسولين بحوالي ٢٠٠٠ سعر يومياً (يستعمل الأنسولين متوسط المفعول (NPH)

نموذج الوجبة	عدد البدايل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الفطور Breakfast الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	كوب واحد (٢٤٠ جراماً) حليباً قليل الدسم أو لبن أو زبادي
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة كريب فرزت
اللحوم (متوسطة الدهن)	١	-	٧	٥	بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جراماً جينة بيضاء
النشويات والخبز	٢	٣٠	٦	٢	٢ شريحة توست بر أو ١/٢ خبز بر بلدي
الدهن	١	-	-	٥	ملعقة صغيرة (٥ جرامات) زبدة أو ملعقة مائدة (١٠ جرامات) جينة قابلة للفرن أو ٥ حبات زيتون كبيرة.
الغداء Lunch الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو بامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها.
الخضراوات الخالية من الطاقة	-	-	-	-	شورية خضراوات وسلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الفاكهة	٢	٣٠	-	-	حبة برتقال وحبة كمثرى أو كوب (٢٤٠ جراماً) عصير غير محلى.
النشويات والخبز	٣	٤٥	٩	٣	١ كوب (٢٠٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	٧٥ جرام دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)



نموذج الوجبة	عدد البدائل	الكربوهيدرات جرم	البروتين جرم	الدهن جرم	قائمة الطعام
الدهن	٤	-	-	٢٠	٤ ملاعق صغيرة (٢٠ جراماً) من الزيت لدهن الطعام
العشاء Dinner الخضراوات (مطهوه)	١	٥	٢	-	١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سبانخ أو لوبيا أو يامية أو ملوخية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء أو كرنب أو قرنبيط أو غيرها. سلطة (خس + خيار + طماطم + جزر... الخ).
الخضراوات الخالية من الطاقة الفواكه	٢	٣٠	-	-	١/٢ حبة موز و ٣/٤ كوب (١٨٠ جراماً) عصير فاكهة غير محلى
النشويات والخبز	٣	٤٥	٩	٢	١ كوب (٢٠٠ جراماً) أرز و ١/٤ خبز بر بلدي (شريحة)
اللحوم (منخفض الدهن)	٣	-	٢١	٩	٧٥ جراماً دجاجاً (١/٤ دجاجة) أو سمكاً أو لحم بقر (مشوي)
ما بين الوجبات الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة بعد الفطور)
الحليب (فرز)	١	١٢	٨	١	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) حليباً قليل الدهن أو زبادي (وجبة خفيفة وقت العصر)
النشويات والخبز	١	١٥	٣	-	٦ حبات بسكويت صغيرة غير محلاة (وجبة خفيفة وقت العصر)
الفواكه	١	١٥	-	-	حبة واحدة فاكهة (وجبة خفيفة عند النوم)
الحليب (فرز)	١/٢	٦	٤	١/٢	١/٢ كوب (١٢٠ جراماً) لبناً قليل الدسم أو زبادي (وجبة خفيفة عند النوم)