

الملاحق

الأطعمة الحمضية/القلوية

الأطعمة القلوية		
أطعمة أخرى	الفاكهة	الخضار
خل التفاح	التفاح	الثوم
لقاح النحل	المشمش	الهليون
حبوب اللستين	الأفوكادو	الخضار المخمّرة
العصائر الخضراء	الموز	قرة العين
عصير الخضار	الشمام	الشمندر
عصير الفواكه	الكشمش	البركولي
الحليب العضوي (غير المبستر)	التمر/التين	الكرنب المسوّق
المياه المعدنية	العنب	الملفوف
المياه المضادة للأكسدة	الكريب فروت	الجزر
الشاي الأخضر	الليم	القرنبيط
الشاي العشبي	بطيخ المنّ	الكرفس
شاي الهندباء	الخوخ الرحيقاني	الشوندر
شاي الجنسة	البرتقال	الخيار
شاي البنشي	الليمون	الباذنجان
المحليات	الدراق	اللفت
	الإجاص	الكرنب الساقى



ستيفيا	الأناناس	الخبس
البهارات/التوابل	جميع أنواع التوت	الفطر
القرفة	المندرين	الخردل
الكاراي	الطماطم	حشائش الدّلسي
الزنجبيل	الفواكه الاستوائية	الهندباء
الخردل	البطيخ	الأزهار التي يمكن تناولها
الفلفل الحار	البروتين	البصل
ملح البحر	البيض	الجزر الأبيض
مختلف أنواع الأعشاب	مسحوق مصّل اللبن	البازلاء
الخضار الآسيوية	جبن الحلوم	الفلفل
مايتايك	صدر الدجاج	اليقطين
دايكون	اللبن	اللفت الأصفر
جذور الهندباء	اللوز	الحشائش البحرية
شاي تايك	البندق	الشطء
كومبو	الصويا	الكوسا
رايشي	بزر الكتان	الفصفاة
نوري	بزر الكوسا	حشائش الشعير
أوميبوشي	الدخن	حشائش القمح
والحامي	المكسرات	الحشائش البرية
حشائش البحر		البلاذونة



الأطعمة الحمضية

الأدوية والمواد الكيميائية	المكسرات والزبدة	الدهون والزيوت
الأدوية الطبية	الكاجو	زيت الأفوكادو
الأدوية المخدرة	جوز البرازيل	زيت الكانولا
المواد الكيميائية	الفسق	زيت الذرة
المبيدة للحشرات	زبدة الفستق	زيت الكتان
المواد الكيميائية المبيدة	جوز البقان	زيت الزيتون
للأعشاب الضارة	الطحينة	زيت القرطم
الحبوب	الجوز	زيت السمسم
الفاصوليا السوداء	البروتين الحيواني	زيت دوار الشمس
الحمص	لحم البقر	الفواكه
البازلاء الخضراء	سمك الشبوط	التوت البري
الفاصوليا العريضة	البطليونس	الحبوب
العدس	لحم العجل	كعك الأرز
الفاصوليا المنقطة	الكركد	كعك القمح
الفاصوليا الحمراء	بلح البحر	القطيفة
فاصوليا الصويا	الخبّار	الشعير
حليب الصويا	لحم الأرنب	الحنطة السوداء
الفاصوليا البيضاء	السلمون	الذرة
حليب الأرز	القريديس	الشوفان
حليب اللوز	الأسقلوب	الأرز بأنواعه
	التن	الجاودار
	الحبش	الحنطة
	لحم الغزال	القمح
		طحين بزر القنب

اليوميات الغذائية لخمسة أيام

إنّ تقييم النظام الغذائي ومراقبته يعتمدان على خطوة مهمة هي تدوين كل ما تأكلونه وبشكل يومي. بوسعكم استخدام اليوميات التي سنعرضها عليكم في القسم التالي من أجل تدوين كمية الطعام الذي تتناولونه بالإضافة إلى أنواعه. كما تستطيعون تدوين كمية المياه التي تشربونها والجرعات المكملّة التي تتناولونها. بوسعكم أيضاً تدوين ما تشعررون به في الأيام الخمسة (كالحيوية والهضم والرغبات الملحّة وما إلى ذلك)، فأنتم قادرون على الرجوع إليها في وقت لاحق لتراقبوا تحسّنكم.



اليوم الأول

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الثاني

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الثالث

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الرابع

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الخامس

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)

مؤشر النشويات Glycemic Index و Glycemic load

مؤشر (GL) Glycemic load	مؤشر (GI) Glycemic Index	المستوى
20	70 أو أكثر	مرتفع
11 إلى 19	56 - 69 ضمناً	معتدل
10 أو أقل	55 أو أقل	منخفض

الفواكه ومنتجاتها

مؤشر (GL) Glycemic load	مؤشر (GI) Glycemic Index	الفاكهة
5	34	التفاح
5	57	المشمش
13	51	الموز الناضج
6	30	الموز غير الناضج
12	48	الموز الناضج للغاية
4	65	الشمام
3	22	الكرز
24	68	عصير التوت البري
42	103	التمر المجفف
16	61	التين المجفف
3	25	الكريب فروت
9	48	عصير الكريب فروت غير المحلّي
8	46	العنب
11	59	العنب الأسود



6	53	الكيوي
8	51	المانجا
9	48	مربي البرتقال (المرملة)
5	42	البرتقال
12	52	عصير البرتقال
10	59	البيايا
5	42	الدراق
9	58	الدراق المعلب مع الشراب المكثف
4	38	الإجاص
4	25	الإجاص المعلب مع الشراب المكثف
7	59	الأناناس
5	39	الخوخ
10	29	الخوخ المنقّر
28	64	الزبيب
1	40	الفراولة الطازجة
10	51	مربي الفراولة
25	56	زبيب الكشمش
4	38	عصير الطماطم غير المحلّى
4	72	البطيخ

الخضار

مؤشر (GL) مؤثر Glycemic load	مؤشر (GI) مؤثر Glycemic Index	الخضار
9	79	الفاصوليا
3	48	البازلاء الخضراء
3	75	اليقطين
9	54	الذرة السكرية
5	64	الشمندر السكري
3	71	الجزر
12	46	المنيهوت المسلوق
12	97	الجزر الأبيض
26	85	البطاطا المشوية
14	50	البطاطا البيضاء المطبوخة
22	75	البطاطا المقلية (المثلجة)
17	85	مسحوق البطاطا المهروسة
17	61	البطاطا الحلوة

ملاحظة: هناك خضراوات تأثيرها على نسبة السكر في الدم ضئيل للغاية. لذلك، لم يتم ذكرها في هذا الجدول.

البقول والمكسرات

مؤشر (GL) مؤثر Glycemic load	مؤشر (GI) مؤثر Glycemic Index	النوع
13	42	الفاصوليا المنقطة والمسلوقة
8	28	الحمص المسلوق



7	28	الفاصوليا المسلوقة
5	20	الفاصوليا السوداء
5	30	العدس الأخضر المسلوق
5	26	العدس الأحمر اليابس
2	22	البازلاء اليابسة والمسلوقة
10	39	الفاصوليا المنقطة واليابسة
8	46	فاصوليا رومانو
1	15	حبوب الصويا المسلوقة
6	32	البازلاء المنقسمة والمسلوقة

الخبز

النوع	مؤشر (GI) Glycemic Index	مؤشر (GL) Glycemic load
البيغل الأبيض والمجلد	72	25
الخبز الإفرنجي الأبيض	95	15
الخبز الفرنسي مع الشوكولا	72	27
الخبز الفرنسي مع الزبدة ومربى الفريز	62	26
خبز الشعير	27	5
خبز الحنطة السواء	47	10
خبز الهمبرغر	61	9
خبز الحبوب الكاملة	79	10
الخالي من الغلوتين		

5	46	خبز الأرز
10	68	خبز الجاودار الخفيف
17	74	خبز العلس الأبيض
7	54	خبز العلس ذو الحبوب الكاملة
10	70	الدقيق الأبيض
7	51	خبز الحبوب الكاملة 100 في المئة

الرقائق الصباحية

مؤشر (GL) مؤشر Glycemic load (GL)	مؤشر (GI) مؤشر Glycemic Index (GI)	الصف
4	30	All-Bran TM (رقائق النخالة)
11	58	Bran Chex TM (رقائق النخالة)
15	74	Cheerios TM (بأنواعها)
15	75	Corn Bran TM (رقائق نخالة الذرة)
24	92	رقائق الذرة Kellogg's
21	80	رقائق الذرة Corn Pop TM Kellogg's
17	66	Cream of wheat TM (Nabisco) رقائق القمح
22	87	Crispex TM (Kellogg's)
18	69	الرقائق الهشة Froot Loops TM (Kellogg's)
15	55	بطعم الفواكه Frosted Flakes (Kellogg's)
13	67	الرقائق المغطاة بالسكر Orapenusts TM (Kraft)



13	60	الرقائق مع العنب المجفف Just Right™ (Kellogg's)
15	72	Mini wheats™ (Kellogg's)
11	60	رقائق القمح Muesli
3	59	رقائق الشوفان
16	69	العصيدة
21	82	Rice Krispies™ (Kellogg's) رقائق الأرز

