

عشرون نظاماً غذائياً لمريض السكر

أنظمة غذائية لمريض السكر

قد يختلف النظام الغذائي لكل مريض سكر على حدة، حسب وزنه ، ونسبة السكر بدمه ، وكذلك درجة نشاطه وطبيعة عمله . ولذا يتم تحديد احتياجه من السعرات الحرارية بواسطة طبيبه المعالج .

وإليك بعض الأنظمة الغذائية التي تساعد على ضبط نسبة السكر بالدم وتحافظ على الوزن المثالي .

إفطار - قيمة سعراته الحرارية 540 سعراً حرارياً

61

220 سعراً حرارياً

4 ملاعق فول

55 سعراً حرارياً

كوب شاي بحليب

45 سعراً حرارياً

ملعقة زيت نباتي صغيرة

220 سعراً حرارياً

نصف رغيف بلدي

إفطار قيمة سعراته الحرارية 320 سعراً حرارياً

62

55 سعراً حرارياً	كوب شاي بحليب
85 سعراً حرارياً	بيضة مسلوقة
125 سعراً حرارياً	ربع رغيف فينو
55 سعراً حرارياً	50 جم جبن قريش

إفطار قيمة سعراته الحرارية 415 سعراً حرارياً

63

220 سعراً حرارياً	نصف رغيف بلدي
55 سعراً حرارياً	كوب شاي بلبن
55 سعراً حرارياً	50 جم جبن قريش
58 سعراً حرارياً	بيضة مسلوقة

غداء قيمة سعراته الحرارية 950 سعراً حرارياً

64

150 سعراً حرارياً	3 ملاعق مكرونة
110 سعراً حرارياً	ربع رغيف بلدي
250 سعراً حرارياً	شريجة لحم 100 جم
185 سعراً حرارياً	8 ملاعق خضار مطبوخ

115 سعراً حرارياً

طبق سلطة خضراء نصف كجم

70 سعراً حرارياً

ثمرة فاكهة (جوافة مثلاً)

غداء قيمة سعراته الحرارية - 600 سعراً حرارياً

65

220 سعراً حرارياً

نصف رغيف بلدى

250 سعراً حرارياً

شريحة لحم مشوى 100 جم

115 سعراً حرارياً

طبق سلطة خضراء نصف كجم

110 سعرات حرارية

ثمرة فاكهة (برتقال أو يوسفى)

عشاء قيمة سعراته الحرارية 510 سعرات حرارية

66

220 سعراً حرارياً

نصف رغيف بلدى

145 سعراً حرارياً

50 جم بسطرمة

145 سعراً حرارياً

2 ملعقة زيتون أسود

عشاء قيمة سعراته الحرارية - 235 سعراً حرارياً

67

110 سعراً حرارياً

ربع رغيف بلدى

55 سعراً حرارياً

50 جم جبن قريش

70 سعراً حرارياً

علبة زيادى

وجبات غزائية تناسب مريض السكر

سندوتش دجاج (110 سعرات حرارية)

68

المقادير :

- رغيف خبز أسمر كامل .
- شرائح دجاج مسلوقة 25 جراماً
- ملعقة صغيرة سمن نباتى .
- أوراق كرنب ليّنة 15 جراماً .

طريقة التحضير :

- تدهن شرائح الدجاج المسلوق بالسمن وتوضع على شريحتين من الخبز .
- يوضع فوقها الكرنب المقطّع وتبّل بالملح .
- يوضع الدجاج مع الخبز فى الفرن حتى يشوى ثم يقدم ساخناً .

طبق لحم مطبوخ (145 سعراً حرارياً)

69

المكونات :

- 200 جم لحم بدون دهن .
- 35 جم بصل .
- ملعقة صغيرة خل .

- 2 فص قرنفل ، 1 فص حبهان . - 100 ميليلتر لبن منزوع القشدة .

ملعقة صغيرة زيت نباتي .

طريقة التحضير :

يطهى اللحم فى الماء ويُبَل .

يوضح البصل فى الزيت بعد تسخينه ويقلّى قليلاً خفيفاً .

يضاف اللحم للبصل ويضاف لهما الخل .

يُصَب اللبن فوق الخليط ثم يُعاد طهى الخليط لمدة 20 دقيقة فى فرن متوسط الحرارة .

شوربة طماطم (155 سعراً حرارياً)



المقادير :

- 200 جم طماطم . - كوب لبن منزوع الدسم .

- ملعقة صغيرة دقيق أسمر (دقيق قمح النخالة) .

- ملعقة صغيرة سمن نباتي .

طريقة التحضير :

- تُقَطَّع الطماطم وتُغلى فى نصف كوب ماء .

- يسخَّن السمن حتى يسيّل ويُحمَّر به الدقيق ثم يُضاف إليه اللبن دافئاً لعمل صلصة بيضاء .

- تضاف الطماطم للصلصة البيضاء وتقلَّب بالوعاء ويضاف الملح والفلفل حسب المذاق .

شورية عيش الغراب

71

المقادير :

- 50 جم عيش غراب .
- 20 جم بصل أخضر .
- 50 جم جزر .
- 40 جم فلفل أحمر .

طريقة التحضير :

يُقطَع الفلفل والجزر والبصل لأجزاء صغيرة .

يُسَخَّن 150 ميليلتراً من الماء ثم يُضاف إليه الخضراوات المقطّعة وعيش الغراب ثم يستمر التسخين حتى يُطهى الخليط .

ثم يُضاف إليه التوابل كالفلفل والملح وتؤكل ساخنة .

كومبوت التفاح 80 سعراً حرارياً

72

المقادير :

- 75 جم تفاح .
- 50 جم قطع برتقال مُقشّر .
- نصف ملعقة قشر برتقال مبشور .
- كوب ماء .
- نصف ملعقة سكر .
- سكر صناعي (سكارين) .

طريقة التحضير:

- يُضاف السكر إلى نصف كوب ماء دافئ .
- يُضاف قشر البرتقال إلى الخليط ثم يغلى ويبرد بعد ذلك .
- يُقشر التفاح ويزال عنه البذور ثم يُقطع شرائح ثم يُغلى في الماء حتى يلين ثم تُنقل الشرائح وتُبرد .
- يُرش ماء السكر على شرائح التفاح ويُترك فترة حتى تتشبع شرائح التفاح بماء السكر ثم يؤكل .

بودنج الجزر 120 سعراً حرارياً

73

المكونات :

- 50 جم جزر .
- 2 كوب لبن منزوع الدسم .
- سكر صناعي (سكارين) .

طريقة التحضير :

- يُغسل الجزر ويُبشر .
- يضاف الجزر المبشور إلى اللبن ويُغلى حتى يصير الخليط سميكاً .
- يُضاف إلى الخليط السكر الصناعي حسب المذاق ثم يؤكل .

شورية دجاج 90 سعراً حرارياً

74

المكونات :

- 20 جم شرائح دجاج .
- 15 جم شرائح لفت .

- ملعقة صغيرة خل .

- 2 فص ثوم .

- ملح وفلفل حسب المذاق .

طريقة التحضير :

تُغسل شرائح الدجاج وتُطهى بالبخار مع 2 كوب ماء وشرائح اللفت والخل .
تضاف التوابل والفلفل والملح حسب المذاق .

وإليك جدولاً يبين كيف تحسب السرعات الحرارية
لوجباتك الغذائية المختلفة



السرعات الحرارية	نوع الغذاء
50	كوب شاي بالحليب
60	كوب نسكافيه + ملعقة لبن بودرة
130	كوب لبن حليب بقري
200	كوب لبن جاموسي
165	كوب لبن بودرة
70	كوب عصير ليمون
50	كوب عصير برتقال
105	كوب عصير مشمش
80	زجاجة بيبسي كولا
72	زجاجة سفن آب
80	بيضة مسلوقة

80	بضرة أوملت
300	ربع فرخة مسلوقة 250 جم
290	ربع أرنب مسلوق
267	لحم ضأن 100 جم
240	لحم بلدي بدون دهن 100 جم
136	كبدة 100 جم
149	لحم أسماك 100 جم
120	ربع رغيف فينو
105	ربع رغيف بلدي
210	4 ملاعق فول
50	ملعقة عسل أبيض
33	كرنب 100 جم
31	قنبيط 100 جم
75	قلقاس 100 جم
66	ملوخية 100 جم
46	بامية 100 جم
38	سبانخ 100 جم
32	بادنجان 100 جم
97	ورق عنب 100 جم
49	بصل 100 جم

140	ثوم 100 جم
50	قطعة جبن قريش 50 جم
120	قطعة جبن اسطنبولي 50 جم
180	قطعة جبن ركفوردي 50 جم
135	ملعقة كبيرة سمن صناعي
45	ملعقة سمن صغيرة
750	زبدة 100 جم
208	قشدة 50 جم
140	ملعقة كبيرة زيت زيتون
60	علبة زبادي 100 جم
220	أربع ملاعق أرز
145	أربع ملاعق مكرونة
105	ملعقة طحينية
345	قطعة كنافة 100 جم
40	خضار سوتيه 100 جم
85	شوربة خضار 100 جم
500	كعك 100 جم

نصيحة غذائية
لمريض السكر

