

قياس مقدار الكربوهيدرات

في وجبة الفطور تناول وحدة واحدة لكل _____ جرام من الكربوهيدرات
 في وجبة الغداء تناول وحدة واحدة لكل _____ جرام من الكربوهيدرات
 في وجبة العشاء تناول وحدة واحدة لكل _____ جرام من الكربوهيدرات

لتحديد كمية الأنسولين التي يجب عليك أخذها قبل كل وجبة، أضف كمية الكربوهيدرات التي تريد تناولها ثم اقسم على الرقم الموضح أعلاه (كمية جرامات الكربوهيدرات)

مثال

الطعام في الوجبة	كمية جرامات الكربوهيدرات
قطعتان (2) من الخبز	30
ملعقتي شاي (2) من السمن	0
بيضة واحدة (1)	0
كوب واحد (1) من الحليب	15
برتقالة واحدة (1) متوسطة الحجم	15
كوب واحد (1) من القهوة (سادة)	0
إجمالي الكربوهيدرات	60

يمكنك تناول وحدة واحدة (1) لكل 10 جرامات من الكربوهيدرات
 اقسم إجمالي الكربوهيدرات والبالغ 60 على 10 (وحدة واحدة لكل 10 جرامات من الكربوهيدرات)

$$6 = 10/60$$

ينبغي عليك أخذ 6 وحدات من الأنسولين قبل تناول تلك الوجبة.

الحبوب والنشويات

كل خيار من الخيارات التالية يحتوي على 15 جراماً من الكربوهيدرات

الطعام	الكمية
كعكة البايغل	نصف قطعة صغيرة أو ربع قطعة كبيرة
شعير أو كوسكوس، مطبوخ	نصف كوب
بان أو برغر أو هوت دوغ	نصف قطعة صغيرة
حبوب	ثلاثة أرباع كوب ساخن، أو نصف كوب بارد
قطع بسكويت، دون إضافات	3
حبوب ذرة	نصف كوب أو نصف كوز متوسط الحجم
المقرمشات	6
فطيرة مافن الإنجليزية	نصف قطعة
البقوليات، المطبوخة	نصف كوب
خبز ميلبا المحمص	4
قطعة مافن، صغيرة	نصف قطعة
رقائق ناتشوز، مخبوز	7
بان كيك (4 إنشات)	1
معكرونة، مطبوخة	نصف كوب
بيروغة	قطعتان صغيرتان
خبز بيتا العربي (6 إنشات)	نصف قطعة
بطاطا، بيضاء	نصف كوب أو نصف رأس متوسط الحجم
بطاطا، حلوة	ثلث كوب
بوشار	ثلاثة أكواب
كعك بريتلز المملح	7 قطع كبيرة الحجم، أو 30 عوداً

- أرز، مطبوخ.....ثلث كوب
- قرص خبز، العشاء.....قطعة صغيرة
- حساء، من المرققة (حساء رقيق).....كوب ونصف
- حساء، من الكريمة (حساء سميك).....كوب واحد
- خبز تورتيلا، (6 إنشات).....لفة تورتيلا واحدة
- طبق تاكو (5 إنشات).....قطعتين
- فطيرة الوافل (4 إنشات).....قطعة واحدة

الفاكهة

كل خيار من الخيارات التالية يحتوي على 15 جراماً من الكربوهيدرات

- تفاحة، طازجة.....واحدة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب
- صلصة التفاح، غير محلاة.....نصف كوب
- موزة.....واحدة صغيرة (6 إنشات)
- توت أزرق.....كوب واحد
- فاكهة معلّبة بشراب خفيف.....نصف كوب
- شمّام.....كوب ونصف
- كرز، حلو.....15
- توت أحمر، طازج.....كوب وثلاثة أرباع كوب

جريب فروت ، أحمر أو أبيض	كوب واحد (كوب واحد صغير أو نصف كوب كبير)
عنب، طازج	نصف كوب (15 حبة صغيرة)
شمام كوز العسل	كوب ونصف
كيوي	حبتان صغيرتان
مانجو	نصف حبة متوسطة أو نصف كوب
خوخ ناعم	واحدة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب
برتقالة	واحدة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب
خوخ	واحدة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب
كمثرى	حبة واحدة صغيرة أو نصف كوب
أناناس	كوب واحد
برقوق	حبتان متوسطتان الحجم (كل واحدة تعادل ثلث كوب)
إجاص مجفف	ثلاث حبات مجففة
زبيب	ملعقتان صغيرتان
توت العليق	كوبان
فراولة	كوبان (15 حبة متوسطة الحجم)
يوسفي	حبتان
بطيخ	كوب ونصف

الحليب والزبادي

كل خيار من الخيارات التالية يحتوي على 15 جراماً من الكربوهيدرات

- حليب، أبيض كوب واحد
- حليب، بالشوكولا نصف كوب
- حليب الصويا، سادة كوب واحد
- بودنج، قليل الدهن، دون سكر مُضاف نصف كوب
- زبادي، سادة ثلاثة أرباع كوب
- زبادي، دون سكر مضاف ثلاثة أرباع كوب
- زبادي، مع سكر مضاف نصف كوب

العصير

تختلف كميات الكربوهيدرات باختلاف أنواع العصير

الكمية	الكربوهيدرات	العصير
14 جراماً	نصف كوب	التفاح
15 جراماً	نصف كوب	التوت البري
19 جراماً	نصف كوب	العنب
11 جراماً	نصف كوب	جريب فروت
13 جراماً	نصف كوب	البرتقال
16 جراماً	نصف كوب	الأناناس
21 جراماً	نصف كوب	الخوخ

الخضار

تختلف كميات الكربوهيدرات باختلاف أنواع الخضار

براعم الصَّفَصَفَة ، نيء	كوب واحد	صفر جرام
خرشوف، مطبوخ	حبة كبيرة أو كوب واحد	10 جرامات
هليون، مطبوخ	6 قطع	جرامان
فاصولياء، خضراء أو صفراء، مطبوخة	كوب واحد	7 جرامات
براعم الفاصولياء	كوب واحد	6 جرامات
شمندر أخضر	كوب واحد	صفر جرام
شمندر أخضر، مطبوخ	كوب واحد	4 جرامات
شمندر، مطبوخ	كوب واحد	15 جراماً
شمندر، مخلل	كوب واحد	35 جراماً
بروكولي، نيء	كوب واحد	4 جرامات
بروكولي، مطبوخ	كوب واحد	8 جرامات
براعم الكرنب، مطبوخ (8)	كوب واحد	6 جرامات
ملفوف، نيء	كوب واحد	3 جرامات
ملفوف، مطبوخ	كوب واحد	4 جرامات
جزر، نيء	كوب واحد	9 جرامات
جزر، مطبوخ	كوب واحد	9 جرامات
قرنبيط، نيء	كوب واحد	4 جرامات
قرنبيط، مطبوخ	كوب واحد	جرامان
كرفس، نيء	قطعة 5 إنشات	صفر جرام
كرفس، مطبوخ	كوب واحد	4 جرامات
خبار، نيء	كوب واحد	4 جرامات
بادنجان، مطبوخ	كوب واحد	6 جرامات
لفت، مطبوخ	كوب واحد	5 جرامات

كراث، مطبوخ.....	كوب واحد	7 جرامات
خس	كوب واحد	جرام واحد
فطر، نيء.....	كوب واحد	جرامان
فطر، مطبوخ.....	كوب واحد	5 جرامات
بصل، نيء.....	كوب واحد	15 جراماً
بصل، مطبوخ.....	كوب واحد	19 جراماً
جزر أبيض، مطبوخ.....	كوب واحد	23 جراماً
بازلاء، خضراء، مطبوخة.....	كوب واحد	15 جراماً
بازلاء، سكرية، نيئة.....	10 حبات	جرامان
فليفلة، نيء (خضراء أو حمراء).....	كوب واحد	6 جرامات
يقطين، مطبوخ.....	كوب واحد	13 جراماً
فجل.....	10	جرام واحد
لفت أفرنجي، مطبوخ.....	كوب واحد	13 جراماً
كرنب مخلل.....	كوب واحد	3 جرامات
سبانخ، نيء.....	كوب واحد	صفر جرام
سبانخ، مطبوخ.....	1 قطع	3 جرامات
قرع، صيفي، مطبوخ.....	كوب واحد	6 جرامات
قرع، شتوي، بالفرن.....	كوب واحد	15 جراماً
سلق، مطبوخ.....	كوب واحد	4 جرامات
طماطم ، نيئة.....	كوب واحد	5 جرامات
طماطم ، مطهوة.....	كوب واحد	13 جراماً
صلصة طماطم /السباغيتي.....	نصف كوب	15 جراماً
لفت، مطبوخ.....	كوب واحد	5 جرامات
كوسى ، نيء.....	كوب واحد	3 جرامات
كوسى ، مطبوخ.....	كوب واحد	5 جرامات

الحلويات والوجبات الخفيفة

كل خيار من الخيارات التالية يحتوي على 15 جراماً من الكربوهيدرات

- كيك أو قطعة حلوى مربعة ثلث كوب
 مربى، جيلي، هلام ملعقة صغيرة واحدة
 مثلجات نصف كوب
 رقائق البطاطس 10 قطع بنكهة
 رقائق البطاطس 15 قطع من دون نكهة

الأطعمة التي لا تحتوي على كربوهيدرات أو تحتوي على كربوهيدرات بسيطة

غذاء	كمية جرامات الكربوهيدرات
اللحوم (لحم البقر، لحم الخنزير، النقانق)، سمك، دجاج، ديك رومي، جبن، بيض وزبدة الفول السوداني	0
المكسرات والبذور (ربع كوب)	من 4 إلى 5
الدهون والزيوت (زبدة، مايونيز، تنبيلة السلطات، كريمة)	0
قهوة، شاي، ماء، مشروب غازي من دون سكر، بهارات، أعشاب، علكة، محليات اصطناعية، مرق وخل	0

إذا اشتريت أطعمة مغلّفة، يُرجى قراءة الملصق لمعرفة كمية الكربوهيدرات.

القياسات المترية والإنجليزية	
كوب واحد (1)	= 250 مل
ثلاثة أرباع كوب (3/4)	= 175 مل
نصف كوب (1/2)	= 125 مل
ثلث كوب (1/3)	= 80 مل
ربع كوب (1/4)	= 60 مل