


Living with Diabetes by Healthy Diet





Diabetes Endocrine Division

 4439 4942

Published by:

Patient and Family Education Committee

© 2013 Hamad Medical Corporation

There are no special foods for those with diabetes:

Well-balanced nutrition is the first step to avoid high sugar levels and fat in the blood in order to prevent diabetes complications.

- Diabetes can be controlled by using the food exchange system
- A good diet is best for you, your family and every healthy person

About a well-balanced diet:

Carbohydrates

Carbohydrates are essential to provide energy, vitamins and fiber to the human body. However, carbohydrates also increase sugar levels in the blood. It is therefore important to ensure consumption of appropriate quantities and avoid overeating carbohydrates.

- Carbohydrates include white and brown bread, macaroni, rice and potatoes
- Legumes such as beans, chickpeas and lentils contain complex carbohydrates and proteins which regulate blood sugar and prevent instant increase in blood sugar levels
- Some fruits contain simple sugars which must not be overeaten and preferably should be eaten in between meals
- Restrict eating sugars and sweets
- Artificial sweeteners can be used instead of normal sugar
- Eat fresh and cooked vegetables regularly with every meal

Fat

- Eating fatty foods, especially those which contain saturated fat, should be avoided, such as butters, animal's fat and fast food
- Restrict eating fast (junk) food such as burgers, shawarmas, and pastries as they contain harmful saturated fat and the organ meats which contain high cholesterol content
- Moderately use vegetable oils including olive and corn oil

Salt

Avoid eating salty food such as cheese, olives, pickles and canned cold meats that cause high blood pressure. It is also advised not to add salt when eating meals.

Living with Diabetes by Healthy Diet

2

Proteins

A diabetic is also in need of proteins and, like a non-diabetic, requires about 10-20% of their required calories to come from proteins. Proteins are found in meat, chicken, fish, cheese and milk and are also an essential source for energy and calcium.

Fiber

Fiber helps to regulate blood sugar. Fiber is found in vegetables, salads, fruits, whole grains and legumes.

Changing your lifestyle and dietary habits can help regulate blood sugar:

- Keep your weight within the ideal body weight range
- Overweight and obese persons must reduce their weight to reach the ideal healthy weight by exercising (walking or bicycling) daily for at least one hour
- Chew food properly before swallowing
- Avoid overeating and stick to specific portion sizes by using smaller utensils
- Distribute allowable meal portions over three main meals separated by small snacks
- Eating times must be established and followed, especially in treatment to reduce blood sugar



Suggested meal plan for 1200 kcal and 1500 kcal Diets

Meals	1200 Kcal (number of exchanges within the meal)	Suggested Menu	1500 kcal diet (Number of exchanges within the meal)	Suggested Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Starches • 1 milk • ½ Vegetable • 1 Meat • 1 Fat 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Slices of toast • 1 Cup milk • 1 Small tomato • 2 tbsp labneh or cheese low fat • 1 tsp olive oil 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Starch • 1 Milk • 1 Vegetable • 1 Meat • 1 Fat 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Small loaf of bread • 1 cup milk low fat • 1 Cucumber • 2 tbsp labneh or cheese (low fat) • 1 tsp olive oil
Snack (1)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • Apple • 1 Cup tea or coffee with sweetener 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • Apple • 1 Cup tea or coffee with sweetener
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Starch • 1 Vegetable • 2 Meat • 2 Fat • ½ Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Cup rice or macaroni • 1 Cup vegetable salad or ½ cup cooked vegetable • 1 Small thigh or breast of chicken or 60 gm fish • 2 tsp of veg. oil for cooking • ½ Cup of yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Starch • 1½ Vegetable • 3 Meat • 2 Fat • ½ Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ Cup of macaroni • 1 Cup cooked vegetable • 90 gm of meat (ground) • 2 tsp of corn oil • ½ Cup of yogurt
Snack (2)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Orange • Diet soft drink 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pear • Diet soft drink
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Starches • ½ Vegetable • 1 Meat • ½ Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Slice bread • ½ Cup salad • 30 gm of low fat cheese or 2 egg white • ½ Cup yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Starches • 1 Vegetable • 1 Meat • ½ Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Slice bread • 1 Cup salad • ¼ Cup hummus or fowl or 2 egg white • 2 tsp olive oil • ½ Cup of yogurt
Snack (3)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Piece of grapes • Tea + sweetener 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruit • Beverage 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Orange • Tea + sweetener

Dietary plan 1800 Kcal: Sample menu (1)

Breakfast

- 2 bread toast
- 1 piece cheese (30 gm) low fat
- ½ cup milk
- 1 tomato or cucumber
- 1 tsp. olive oil

Snack (1):

- 1 fruit

Lunch:

- 1 cup rice
- 2 tsp. vegetable oil
- 1 cup vegetable soup
- 10 gm (breast or thigh) chicken
- ½ cup yogurt

Snack (2):

- 2 piece of biscuits
- ¼ cup of milk (with tea)

Dinner:

- 1 small loaf of bread
- ½ cup of fowl or hummus
- 1 cup salad
- ½ cup yogurt
- 2 tsp. of olive oil

Snack (3):

- 1 fruit



Dietary plan 1800 Kcal: Sample menu (2)

Breakfast:

- ½ cup cornflakes (brown)
- 1 cup low fat milk

Snack (1):

- 1 toast bread
- 2 tbsp. of labneh
- 1 tomato

Lunch:

- 1½ cup macaroni
- 90 gm grounded (minced) meat
- ½ cup cooked vegetable
- 1 cup yogurt
- Salad as desired

Snack (2):

- 1 fruit
- Diet soft drink

Dinner:

- 1 small loaf of bread
- 2 tbsp. of cottage or haloumi cheese
- 5 pcs of olive
- Salad as desired

Snack (3):

- Oat pudding (½ cup oat + 1 cup milk)



Living with Diabetes by Healthy Diet

6

Dietary plan 1800 Kcal: Sample menu (3)

Breakfast:

- 2 toast bread
- 2 egg white
- 1 tomato
- 2 tsp. olive oil + zaatar
- ½ cup of milk (with tea or coffee)

Snack (1):

- 1 fruit

Lunch:

- 1 cup rice or 1½ small loaf of bread
- 90 gm of fish
- Salad as desired
- 1 cup vegetable soup

Snack (2):

- 1 fruit

Dinner:

- 1 small loaf of bread
- 2 tbsp. of labneh on 2 medium falafel
- Salad as desired
- 2 tsp. of olive oil
- 1 cup yogurt

Snack (3):

- 2 piece of biscuits (medium)
- ½ cup of milk



Exchange List

Note: One cup = 240ml, One tablespoon (tbsp) = 15ml, One Teaspoon (tsp) = 5ml

Starch Group:

(One exchange provides 80 Kcal and 15 grams carbohydrates, 3 gm protein, 0-1 fat which is equivalent to):

- One slice toast bread white or brown (30gm)
- White or brown, 1/4 Arabic kubuz (30gm)
- 1/4 Indian barata (low fat) (30gm)
- 1/2 medium size bun or hotdog bread (30gm)
- One small chapati 15 diameter (30gm)
- 1/2 cup cornflakes or bran flakes
- 1/3 cup cooked or boiled rice / couscous
- 1/2 cup cooked or boiled macaroni, pasta, or noodles
- 1/2 cup cooked or boiled broad beans (Foul), lentils, peas, white beans, oats, jareesh, harees, semolina, bulgur, fareeka
- One piece bran biscuit (weetabix) or 1½ unsweetened shaboora
- One small boiled or baked potato (90 grams)
- 3 pcs medium size falafel
- 3 cups popcorn





Meat Group (Lean Meat):

(One exchange provides 55 Kcal and 7 grams protein 3 gm fat, 0 gm carbohydrate and it is equivalent to):

- 30 grams (two finger size) boneless skinless chicken, fish or meat
- 30 grams low fat white cheese or cheddar cheese
- 2 tbsp. low fat labnah (40 grams)
- 1/4 cup cottage cheese
- One tbsp. (15 grams) peanut butter
- One boiled egg
- 2 boiled egg whites (very lean meat group)

Oil and Fat:

(One exchange provides 45 Kcal, 5 grams fat, and it is equivalent to):

- One tsp olive oil, corn oil, sunflower oil, or canola oil
- One tsp coconut oil, palm oil, butter, margarine, or mayonnaise
- One tbsp. salad dressing or 2 tablespoons low fat salad dressing
- 8 medium size olives pickle
- 6 medium size cashew nuts or almond
- 2 Tsp. seeds
- 15 medium size peanuts
- 2 Tbsp. coconut powder
- 4 halves walnuts
- 2 tsp tahini or sesame paste
- 2 tbsp. avocado (1 oz)

Vegetables Group:

(One exchange provides 25 Kcal, 5 grams carbohydrates, and 2 grams protein, 0 gm fat and it is equivalent to):

One cup raw or ½ cup cooked of the following vegetables :

- Marrow
- Carrot
- Fresh and canned tomatoes
- Pumpkin red or green
- Eggplant
- Mushroom
- Sweet Pepper
- Raddish
- Beet Root
- Swiss Chard
- Green Beans
- Cabbage
- Onion and Spring Onion
- Okra
- Broccoli
- Cauliflower
- Cucumber
- Lettuce
- Asparagus
- Spinach
- Molokhia (Jew's Mallow)
- Other green leafy vegetables





Fruit Group:

(One exchange provides 60 Kcal, 15 grams carbohydrates 0 gm protein, 0 gm fat, and it is equivalent to):

Fresh Fruits

- One medium size apple, orange, pear, peach, or pomegranate
- ½ medium size banana or mango
- 2 medium size tangerine or fig
- 4 medium size apricot or plum
- 5 medium sizes fresh dates
- 12 medium size grapes or cherries
- One cup (Cubes) sweet melon, papaya, or pineapple
- 1¼ cup (Cubes) watermelon or strawberry

Dried Fruits:

- 2 tablespoons raisins
- 2 medium size fig
- 4 medium size apricot, prunes, plums, or dates

Fruit Juices:

- ½ cup fresh fruit juice

Milk Group (Skimmed Milk):

(One exchange provides 90 Kcal and 12 grams carbohydrates 8, gm protein, 3 gm fat and it is equivalent to):

- One cup (240 ml) skimmed milk
- One cup (240 ml) skimmed laban drink
- $\frac{3}{4}$ cup (180 ml) skimmed yoghurt



Distribution of Food exchanges according to Calories needed

	1200 Kcal	1500 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal	2500 Kcal
Carbohydrate (total exchanges)	10-12	12-13	15	17	22
Starches	5	7	8	9	11
Fruit	3	3	4	4	6
Milk	2	2	2	3	3
Vegetable	2	2	3	4	5
Meat	4	4	6	6	8
Fat	3	4	4	5	7



لنتعايش مع السكري بالتغذية السليمة



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH



قسم التغذية العلاجية

٤٤٣٩ ١١٤٢



dietetics@hmc.org.qa



نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٢

لا توجد أغذية مخصصة لمريض السكري

التغذية السليمة والمتوازنة هي الخطوة الأولى لتجنب ارتفاع نسبة السكر والدهون في الدم والوقاية من مضاعفات مرض السكري.

- يمكنك السيطرة على سكر الدم من خلال التنوع في اختيار الأطعمة (الأغذية)
- الغذاء المناسب لك هو الأفضل لك ولجميع أفراد الأسرة وأي شخص سليم

للتعرف على التغذية السليمة والمتوازنة

النشويات

أنت بحاجة لتناول كمية كافية من النشويات لتعطيك الطاقة والفيتامينات والألياف وأعلم أن النشويات تعمل على ارتفاع سكر الدم لذلك أحرص على تناول كميات محددة منها وتجنب الإفراط فيها.

- النشويات مثل الخبز الأسمر والأبيض والمعكرونة والأرز والبطاطس
- البقوليات تحتوي كمية من النشويات والبروتينات وتعمل على تنظيم نسبة سكر الدم وتحول دون الارتفاع المفاجئ مثل الفول والحمص والعدس والفاصوليا
- الفواكه تحتوي على السكريات البسيطة ويجب الاعتدال في تناولها ويفضل تناولها بين الوجبات
- تناول كمية كافية من الخضروات الطازجة والمطبوخة وحاول أن تكون السلطات متوفرة على المائدة بشكل مستمر
- الحد من تناول الوجبات السريعة (كالبرجر والشاورما والمعجنات لاحتواها على الدهون المشبعة الضارة)
- يجب الحد من تناول السكريات والحلويات مثل السكر المضاف للشاي والقهوة والحلويات الشرقية والعسل والحلوى بشكل عام

الدهون

- يجب الحد من تناول الدهون والدهنيات وخصوصاً الدهون المشبعة، والدهون الحيوانية من الزبد والسمن والشحوم البيضاء، والوجبات السريعة كالبرجر والشاورما والمعجنات
- الاعتدال في تناول الزيوت النباتية كزيت الزيتون والذرة والأنواع الأخرى

الملح

الحد من تناول ملح الطعام الذي يسبب زيادة في ضغط الدم ويوجد في الأجبان والزيتون والمخللات واللحوم المعلبة وينصح بعدم إضافة الملح إلى الطعام أثناء تناوله.

البروتينات

المصاب بالسكري لا تختلف احتياجاته من البروتينات عن الشخص العادي، ووتتراوح احتياجاته منها بين ١٠-٢٠٪ من السعرات الحرارية ويوجد البروتين في اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والجبن والحليب، وهي مصدر مهم للطاقة والبروتينات والكالسيوم.

الألياف

تساعد الألياف على انتظام نسبة السكر في الدم وتوجد في الخضار والفاكهة والبقوليات والحبوب الكاملة لذلك احرص على تناول كمية كافية منها

التغيرات في برنامجك الغذائي يساعد على تنظيم سكر الدم

- يجب المحافظة على الوزن الصحي (المثالي) حيث يجب إنقاص الوزن إذا كان فوق الوزن المثالي بمزاولة الرياضة يومياً وأقلها المشي لمدة ساعة. إنقاص كمية الطعام المتناول وذلك:
 - وضع كميات محددة في أواني صغيرة الحجم
 - مضغ الطعام جيداً والتأني بتناوله
 - يمكن استخدام السكر الصناعي للتحلية بدل السكر الطبيعي
 - تجنب الإسراف في تناول الطعام والالتزام بكمية محددة
 - توزيع كمية الطعام المسموح بها يومياً بين الثلاث وجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة بدلا من تناول وجبات كبيرة
 - الالتزام بمواعيد الوجبات خاصة عند استعمال العلاج لخفض نسبة السكر في الدم



حميات غذائية مقترحة (١٢٠٠-١٥٠٠) سعرة حرارية

الوقت	البدائل ١٢٠٠ سعر حراري	حمية مقترحة	البدائل سعر ١٥٠٠	حمية المقترحة
الفتور	٢ نشويات ١ حليب ١/٢ خضار ١ لحوم ١ دهون	٢ شريحتان خبز ”توست“ كوب حليب قليل الدهس ١/٢ حبة خيار ملعقتان لبننة أو جبن قليلة الدهس ملعقة زيت زيتون	٢ نشويات ١ حليب ١ خضار ١ لحوم ١ دهون	رغيف خبز عربي صغير كوب حليب قليل الدهس حبة خيار ملعقتان لبننة أو جبن قليلة الدهس ملعقة زيت زيتون
وجبة خفيفة	حبة فواكه	حبة تفاح شاي أو قهوة + محلي	حبة فواكه	حبة تفاح شاي أو قهوة + محلي
الغداء	٢ نشويات ١/٢ حليب ١ خضار ٢ لحوم ٢ دهون	كوب أرز مع قليل من الدهن كوب خضار مطبوخة ورك أو صدر دجاج صغير ملعقتان زيت ذرة مع الطبخ ١/٢ كوب روب	٣ نشويات ٣ لحوم ١ خضار ٢/١ حليب ٢ دهون	١/٢ كوب معكرونة ٩٠ غرام لحم مفروم ١ كوب سلطة ملعقتان زيت ذرة مع الطبخ ١/٢ كوب روب
وجبة خفيفة	١ حبة فواكه	حبة برتقال أي مشروب دايت	حبة فواكه	حبة كمثرى أي مشروب قليل السعرات “دايت“
العشاء	١ نشويات ١/٢ خضار ١ لحوم ١/٢ حليب	شريحة خبز حبة صغيرة طماطم قطعة جبن قليلة الدهس ١/٢ كوب روب	٢ نشويات ١ لحوم ٢ دهون ١ خضار ٢/١ حليب	شريحتان خبز ١/٤ كوب حمص أو فول ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون ١/٤ كوب سلطة صغير ١/٢ كوب روب
وجبة خفيفة	حبة فواكه	حبة تفاح شاي محلي	حبة فواكه	حبة برتقال شاي محلي

برنامج الحمية الغذائية: السعرات الحرارية ١٨٠٠

حميات غذائية مقترحة

نموذج (١)

الإفطار

- شريحتان من خبز "توست" متوسط الحجم
- ٤ ملاعق كبيرة لبنة قليلة الدسم
- ½ كوب حليب قليل الدسم
- حبة طماطم أو خيار
- ملعقة زيت زيتون

بين الإفطار والغداء

- حبة فواكه

الغداء

- كوب أرز مطبوخ بأي طريقة
- ٩٠ غرام دجاج مشوي أو مسلوق (ورك أو صدر)
- سلطه حسب الرغبة
- كوب شوربة خضار
- كوب روب قليل الدسم

بين الغداء والعشاء

- ¼ كوب حليب (ممكن تناوله مع الشاي)
- ٢ حبه بسكويت سادة

العشاء

- رغيف صغير خبز (أسمر أو أبيض)
- ½ كوب حمص أو فول
- سلطه حسب الرغبة
- ملعقة صغيره زيت زيتون
- كوب روب

بعد العشاء

- حبة فاكهة



برنامج الحمية الغذائية: السعرات الحرارية ١٨٠٠

نموذج (٢)

الإفطار

- ½ كوب كورن فليكس (بران)
- كوب حليب قليل الدسم

بين الإفطار والغداء

- شريحة خبز (توست) متوسط الحجم
- ملعقتان لبنه أو قطعة جبن (يمكن أن تكون على شكل معجنات)
- حبة طماطم

الغداء

- كوب ونصف معكرونة مطبوخ بأي طريقة
- ٩٠ غرام لحم مفروم بدون دهن
- كوب روب
- ½ كوب خضار مطبوخة (صالونة) قليل الدسم
- سلطه حسب الرغبة

بين الغداء والعشاء

- حبة فواكه
- يمكن تناول علبه أي نوع مشروب غازي (دايت)

العشاء

- رغيف خبز صغير
- ملعقتان كبيرتان جبنه قريش أو حلوم قليل الدسم أو
- سلطه حسب الرغبة
- ٥ حبات زيتون

بعد العشاء

- مهلبية شوفان (كوب الحليب + ½ كوب شوفان)



برنامج الحمية الغذائية: السعرات الحرارية ١٨٠٠

نموذج (٣)

بالإفطار

- رغيف خبز صغير
- ٢ حبة من بياض البيض
- خيار أو طماطم
- ملعقتان زيت زيتون + زعتر
- ½ كوب حليب (مع الشاي أو القهوة)

بين الإفطار والغداء

- حبة فواكه

الغداء

- كوب أرز أو رغيف ونصف خبز صغير
- قطعة سمك بحجم الكف
- سلطه حسب الرغبة
- كوب شوربة خضار

بين الغداء والعشاء

- حبة فواكه

العشاء

- رغيف خبز صغير
- ملعقتان لبنه قليلة الدسم
- ملعقتان زيت زيتون
- سلطه حسب الرغبة
- كوب روب

بعد العشاء

- ½ كوب حليب
- حبتان بسكويت سادة متوسط الحجم



البدائل الغذائية

مجموعة الخبز والنشويات:

(الحصة الواحدة تعطي ٨٠ سعراً حرارياً ١٥ غرام كربوهيدرات، ٣ غرام بروتين، ١-٠ غرام

دهون) وتعادل :

- شريحة واحدة خبز (توست) أبيض أو أسمر (٣٠ جرام)
- ¼ رغيف خبز عربي أبيض أو أسمر (٣٠ جرام)
- ¼ قطعة خبز هندي (باراثا) قليل الدسم (٣٠ جرام)
- ½ قطعة متوسطة الحجم من خبز البرجر أو الفينو - صمون - (٣٠ غرام)
- حبة صغيرة من خبز الشباتي قطر ١٥ سم (٣٠ غرام)
- ½ كوب كورن أو بران فليكس
- ⅓ كوب مطبوخ أو مسلوق من: الأرز أو الكوسكوس
- ½ كوب مطبوخ أو مسلوق من: معكرونة أو النودلز
- ½ كوب مطبوخ أو مسلوق من: الفول، العدس، البازلاء، الفاصوليا البيضاء، الذرة الشوفان، الجريش، الهريس، السميد، البرغل أو الفريكة.
- ٣ كوب فيشار جاهز
- ٤ حبات صغيرة من البسكوت غير المحلى
- ١ حبة من بسكوت النخالة (الويتا بيكس) أو ½ ١ شابورة / بقسم (غير محلى)
- حبة بطاطس صغيرة مسلوقة / مشوية (٩٠ غرام)
- ٢ حبات متوسطة الحجم فلاقل





مجموعة اللحوم: (قليلة الدسم):

(الحصة الواحدة تعطي ٥٥ سعر حراري ٧ غرام بروتين، ٣ غرام دهون، صفر غرام كربوهيدرات) وتعادل:

- ٢٠ جرام (حجم اصبعي اليد) من اللحم، الدجاج أو السمك المطبوخ منزوع العظام والجلد والشحم
- ٣٠ جرام من الجبنة البيضاء، أو التشيدر قليلة الدسم
- ٢ ملعقة طعام (٤٠ غرام) من اللبنة قليلة الدسم
- ¼ كوب جبنة قريش
- ملعقة طعام زبد الفول السوداني
- بيضة مسلوقه
- بياض بيضتين مسلوقتين (مجموعة اللحوم خالية الدسم)

مجموعة الدهون:

(الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعراً حرارياً ٥ غرام دهون) وتعادل:

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، الذرة، عباد الشمس، أو الكانولا.
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند أو النخيل، الزبد، المارجرين، أو المايونيز .
- ملعقة كبيرة صلصة السلطة أو ملعقتان صلصة السلطة قليلة السعرات.
- ٨ حبات متوسطة الحجم زيتون
- ٦ حبات متوسطة الحجم كاجو أو بيدان
- ملعقتان صغيرتان من بذر/ حب
- ١٥ حبة متوسطة الحجم فول سوداني
- ملعقتان كبيرتان جوز الهند (نارجيل) مبشور
- ملعقتان كبيرتان أفوكادو (٣٠ غرام)
- ٤ أنصاف جوز.
- ٢ ملعقة صغيرة طحينيه.

مجموعة الخضراوات:

(الحصة الواحدة تعطي ٢٥ سعراً حرارياً ٥ غرام كربوهيدرات ٢ غم بروتين، ٠ دهون) وتعدل:
كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من الخضراوات التالية:

- الكوسة
- الجزر
- الزهرة
- البروكلي
- القرع الأصفر أو الأخضر
- الباذنجان
- المشروم
- الفلفل بأنواعه
- الخضار الورقية الأخرى
- الفجل
- الرويد
- البنجر
- الفاصوليا الخضراء
- الملفوف
- البصل و البصل الأخضر
- البامية
- البروكلي
- الزهرة
- الخيار
- الخس
- السلق
- السبانخ
- الملوخية
- الخضار الورقية الأخرى





مجموعة الفواكه:

(الحصة الواحدة تعطي ٦٠ سعر حرارياً ١٥ غرام كربوهيدرات ، ٠ غم بروتين، ٠ غم دهون)

وتعادل:

الفواكه الطازجة:

- حبة متوسطة الحجم من التفاح، البرتقال، الأجااص (كمثرى)، الدراق، الرمان
- ½ حبة متوسطة الحجم من الموز أو المانجو
- ٢ حبة متوسطة الحجم سنطرة، (يوسفي أفندي) أو تين طازج
- ٤ حبات متوسطة الحجم من المشمش، أو الخوخ (كوجا)
- ٥ حبات متوسطة الحجم من الرطب
- ١٢ حبة متوسطة الحجم من العنب، أو الكرز
- ¾ كوب (مكعبات) من الأناناس
- ١ كوب (مكعبات) من البطيخ الأصفر أو البابايا
- ¼ (مكعبات) كوب من البطيخ الأحمر أو فراولة

الفواكه المجففة :

- ٢ ملعقةتان كبيرتان زبيب
- ٢ حبتان تين
- ٤ حبات من المشمش، الخوخ، أو التمر

عصير الفاكهة :

- ½ كوب من عصير الفاكهة الطازجة

مجموعة الحليب: (خالٍ الدسم)

(الحصة الواحدة تعطي ٩٠ سعراً حرارياً ١٢ غرام كربوهيدرات) وتعادل:

- ١ كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ مل) يعادل:
- ١ كوب شراب اللبن خالي الدسم
- $\frac{3}{4}$ كوب روب زبادي خالي الدسم



جدول يبين توزيع البدائل الغذائية حسب السعرات الغذائية

٢٥٠٠ سعة	٢٠٠٠ سعة	١٨٠٠ سعة	١٥٠٠ سعة	١٢٠٠ سعة	
٢٢	١٧	١٥	١٣-١٢	١٢-١٠	الكربوهيدرات (مجموع البدائل)
١١	٩	٨	٧	٥	النشويات
٦	٤	٤	٣	٣	الفواكه
٣	٣	٢	٢	٢	الحليب
٥	٤	٣	٢	٢	الخضار
٨	٦	٦	٤	٤	اللحوم
٧	٥	٤	٤	٣	الدهون

