

قائمة أغذية تحتوي على 15 غرام كربوهيدرات



النشا

تحتوي كل منها على 15 غرام كربوهيدرات

أنواع الخبز

- شريحة واحدة من الخبز
- ½ فطيرة إنجليزية (إنجلش مَفن)
- كرواسون صغيرة واحدة
- فطيرة (مَفن) صغيرة واحدة (1 أونصة)
- فطيرة (بان كيك) أو كعكة (وَقْل) واحدة (4 إنش/بوصة)
- ¼ قطعة بيجل كبيرة
- ½ شطيرة هوت دوغ أو شطيرة هامبرغر
- تورتيا عدد 1 (6 إنش/بوصة)
- قطعة واحدة من خبز الذرة أو البسكويت (2 إنش/بوصة للمكعب، 2 أونصة)
- لُفة خبز واحدة صغيرة (1 أونصة)
- ½ رغيف خبز عربي (6 إنش/بوصة)

الحبوب الغذائية (سيريال)، معكرونة (باستا) والأرز (مطبوخين)

- ½ كوب من حبوب الفطور بالنخالة (بران سيريال)
- ¼ كوب جرانولا
- ½ كوب من الحبوب الغذائية (سيريال) مطبوخ
- ¾ كوب من الحبوب الغذائية (سيريال) جاف
- ½ كوب من الحبوب الغذائية (سيريال) مُحلّى بالسكر المُجفّد
- ⅓ كوب معكرونة (باستا) مطبوخة
- ⅓ كوب أرز أبيض أو بني
- ½ كوب شعيرية شاو مين
- ½ كوب كينوا
- ½ كوب كُنكش

البسكويت الرقيق، رقائق البطاطا المقلية والفاشار

- 6 بسكويتات مفلّحة أو بسكويت ريتز
- 3 بسكويتات غراهام
- 6 إلى 7 بسكويتات بأشكال الحيوانات
- ¾ أونصة من الكعك المملّح (البريتزل) (15 لفة صغيرة)
- 1 أونصة من الرقائق (رقائق الفواكه، الذرة، البطاطا، بعض الخضار، وغير ذلك) كوجبات خفيفة
- 9 إلى 13 من رقائق التورتيللا
- 3 أكواب فشار



الفواكه

تحتوي كل منها على 15 غرام كربوهيدرات

- حبة فاكهة واحدة صغيرة (تفاح، برتقال، إجاص، نَزاق، يوسفى، خوخ/نكتارين)
- ½ كوب صلصة أو خلاصة التفاح، غير مُحلّى
- 4 حبات مشمش طازجة
- 7 أنصاف مشمش مُجفّف
- ½ موزة
- مقدار 2 ملعقة طعام فواكه مجففة
- كوب من مكعبات أنواع البطيخ (الشمام، البطيخ الأحمر، شمام كوز العسل)
- ½ كوب كَرز
- 2 حبة تين أو خوخ (plums)
- ½ كوب فواكه مُعلّبة، غير مُحلاة
- ½ حبة جريب فروت (كريفون)
- 15 حبة عنب
- حبة كيوي واحدة كبيرة
- ¾ كوب أناناس
- ½ حبة مانجو أو بابايا
- 3 حبات برقوق (prunes) متوسطة الحجم
- مقدار 2 ملعقة طعام زبيب أو توت بَرّي مُجفّف
- 15 حبة فراوله، حجم متوسط
- كوب واحد من العنب البري (بلوبيري)
- كوب واحد من توت العليق (رازبيري)
- ½ كوب عصير



الحلويات وحلوى ما بعد الطعام

تحتوي كل منها على 15 غرام كربوهيدرات

- كعكة مربعة 2 إنش/بوصة، غير مغطاة بالسكر (2 أونصة)
- 1¼ إنش/بوصة - كعكة الشوكولاته (براوني)، غير مغطاة بالسكر (1 أونصة)، وارتفاع 7/8 إنش/بوصة
- عدد 2 كعكة مُحلاة (كوكي) صغيرة (¾) أونصة
- ½ كوب حلوى (بودينغ) خالية من السكر
- ½ كوب بوظة (آيس كريم)
- ½ كوب لبن (زبادي) مُثلّج، قليل الدسم أو خالي الدسم
- قدر ملعقة طعام واحدة عصير مُرَكّز، مُرَبّى، جيلاتين (حلوى هلامية)، سكر أو عسل
- قدر ملعقة طعام واحدة من شراب القيقب أو الإسفندان (مبيل سيروب)
- كوب واحد مشروب رياضي
- كوب واحد شوكولاته ساخنة مُحضّرة مع الماء



الخضار و البقول

تحتوي كل منها على 15 غرام كربوهيدرات

الخضار النشوية

- ½ كوب بازلياء خضراء مطبوخة
- ½ كوب ذرة مطبوخة
- ½ عرنوس ذره كبير (5 أونصات)
- ½ كوب حبوب ذرة مجففة مطبوخة
- ½ كوب من البطاطا الحلوة المطبوخة
- ½ كوب من البطاطا المطبوخة
- حبة بطاطا أو بطاطا حلوة واحدة صغيرة
- ½ كوب بطاطا هاش براون أو غراتان
- 10 إلى 15 قطعة من البطاطا المقلية
- كوب واحد من يقطين (سكواش) الشتاء (القرع، الجوز الأزرق، جوز الاسكواش)
- كوب صلصة مارينارا أو صلصة المعكرونة (باستا)
- ½ كوب عصير بندورة (طماطم)
- ¼ كوب معجون بندورة (طماطم)

البقول

- ½ كوب من أنواع الفاصوليا المغلية (كدي بينز، بنتو، الحمراء، الخضراء، إلخ.)
- ½ كوب فاصوليا مقلية جيدًا
- ½ كوب عدس مطبوخ
- ¼ كوب فاصوليا مخبوزة



منتجات الألبان

تحتوي كل منها على 13 غرام كربوهيدرات

- كوب واحد من الحليب (خالي الدسم، 1%، 2% كامل)
- كوب سعته 6 أونصات (لبن عادي أو مُنكّه بفحليات غير طبيعية)
- كوب واحد شراب خالي من الألبان (____ غرام كربوهيدرات)



كربوهيدرات أقل:

بروتينات ودهون

تحتوي على كربوهيدرات قليلة جدًا أو كربوهيدرات أقل

- أمثلة على البروتين: البيض، الألبان، اللحوم (الدجاج، لحم البقر، لحم الخنزير)، السمك والمأكولات البحرية
- أمثلة على الدهون: الزيت، الزبدة، الميونيز



كربوهيدرات أقل: الخضار التي لا تحتوي على النشا

يحتوي كل منها على 5 غرامات كربوهيدرات!

كوب واحد نيء أو ½ كوب مطبوخ:

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| الفلفل | السلطعون | الملفوف |
| الخيار | البندورة | الجزر |
| البازلاء | الخس | القرنبيط |
| اللفت | الكوسا | الباذنجان |
| | | بروكلي |



15 Gram Carbohydrate Food List

Vegetables and legumes

Each is 15 g carbs



Starchy vegetables

- ½ cup cooked green peas
- ½ cup cooked corn
- ½ corn on the cob, large (5 oz)
- ½ cup cooked hominy
- ½ cup cooked sweet potatoes
- ½ cup cooked potatoes
- 1 small potato or sweet potato
- ½ cup hash browns or au gratin potatoes
- 10 to 15 French fries
- 1 cup winter squash (pumpkin, acorn, butternut)
- 1 cup marinara or pasta sauce
- ½ cup tomato juice
- ¼ cup tomato puree

Legumes

- ½ cup boiled beans (kidney, pinto, red, green, etc.)
- ½ cup refried beans
- ½ cup cooked lentils
- ¼ cup baked beans

Dairy products

Each is 13 g carbs



- 1 cup milk (fat-free, 1%, 2%, whole)
- 6-oz cup yogurt (plain or flavored with artificial sweetener)
- 1 cup dairy-free beverage (___ g carbs)

Lower carbs: Non-starchy vegetables

Each is 5 g carbs!

1 cup raw OR ½ cup cooked:

- | | | | |
|--------------|-------------|----------|-----------|
| Asparagus | Cabbage | Spinach | Peppers |
| Green beans | Carrots | Tomato | Cucumber |
| Bean sprouts | Cauliflower | Lettuce | Snap peas |
| Broccoli | Eggplant | Zucchini | Turnips |



Fruits

Each is 15 g carbs



- 1 small fresh fruit (apple, orange, pear, peach, tangerine, nectarine)
- ½ cup applesauce, unsweetened
- 4 fresh apricots
- 7 dried apricot halves
- ½ banana
- 2 Tbsp dried fruit
- 1 cup melon cubes (cantaloupe, watermelon, honeydew)
- ½ cup cherries
- 2 figs or plums
- ½ cup canned fruit, unsweetened
- ½ grapefruit
- 15 grapes
- 1 large kiwi
- ¾ cup pineapple
- ½ mango or papaya
- 3 medium prunes
- 2 Tbsp raisins or raisins
- 15 strawberries, medium size
- 1 cup blueberries
- 1 cup raspberries
- ½ cup juice

Sweets and desserts

Each is 15 g carbs



- 2"-square cake, unfrosted (2 oz)
- 1¼ inch-square brownie, unfrosted (1 oz), ⅞" high
- 2 small cookies (⅔ oz)
- ½ cup sugar-free pudding
- ½ cup ice cream
- ½ cup frozen yogurt, low-fat or fat-free
- 1 Tbsp syrup, jam, jelly, sugar or honey
- 1 Tbsp maple syrup
- 1 cup sports drink
- 1 cup hot chocolate made with water

Starches

Each is 15 g carbs



Breads

- 1 slice bread
- ½ English muffin
- 1 small croissant
- 1 small muffin (1 oz)
- 1 pancake or waffle (4")
- ¼ of a large bagel
- ½ hot dog bun or burger bun
- 1 tortilla (6")
- 1 small cornbread or biscuit (2" cube, 2 oz)
- 1 small plain roll (1 oz)
- ½ small pita (6")

Cereals, pasta and rice (cooked)

- ½ cup bran cereal
- ¼ cup granola
- ½ cup cooked cereal
- ¾ cup dry cereal
- ½ cup sugar frosted cereal
- ⅓ cup cooked pasta
- ⅓ cup cooked white or brown rice
- ½ cup chow mein noodles
- ⅓ cup quinoa
- ½ cup couscous

Crackers, chips and popcorn

- 6 Saltine or Ritz crackers
- 3 Graham crackers
- 6 to 7 animal crackers
- ¾ oz pretzels (15 mini twists)
- 1 oz snack chips
- 9 to 13 tortilla chips
- 3 cups popcorn

Lower carbs: Proteins and fats

have very little or less carbohydrates



Examples of proteins: Eggs, cheese, meat (chicken, beef, pork), fish and seafood

Examples of fats: Oil, butter, mayonnaise