

# Danh sách các thực phẩm chứa 15 gram cacbohydrat

## Rau củ và đậu hạt

Một suất chứa 15 g cacbohydrat



### Rau củ chứa tinh bột

- ½ cup đậu hà lan nấu chín
- ½ cup hạt ngô nấu chín
- ½ bắp ngô lớn (5 oz)
- ½ cup cháo ngô (hominy)
- ½ cup khoai lang nấu chín
- ½ cup khoai tây nấu chín
- 1 củ khoai tây hay khoai lang nhỏ
- ½ cup khoai tây thái sợi chiên (hash browns) hay khoai tây thái lát nướng pho mát (au gratin)
- 10 đến 15 miếng khoai tây chiên (french fries)
- 1 cup bí (bí đỏ, bí dâu, bí nghệ)
- 1 cup sốt marinara hay sốt mì Ý
- ½ cup nước ép cà chua
- ¼ cup cà chua nghiền

### Đậu hạt

- ½ cup đậu luộc (đậu thận, đậu cúc, đậu đỏ, đậu xanh, v.v.)
- ½ cup đậu nghiền
- ½ cup đậu lăng nấu chín
- ¼ cup đậu hầm nước sốt

## Sản phẩm sữa

Một suất chứa 13 g cacbohydrat



- 1 cup sữa bò (loại không béo, 1%, 2%, nguyên kem)
- 1 hộp 6 oz sữa chua (loại thường hay có hương vị với chất ngọt nhân tạo)
- 1 cup đồ uống không chứa sữa bò (g cacbohydrat)

## Trái cây

Một suất chứa 15 g cacbohydrat



- 1 quả trái cây tươi nhỏ (táo, cam, lê, đào, quýt, xuân đào)
- ½ cup sốt táo không đường, 4 trái mơ tươi
- 7 phần nửa trái mơ khô
- ½ trái chuối
- 2 muỗng canh trái cây khô
- 1 cup dưa cắt quân cờ (dưa lưới, dưa hấu, dưa xanh)
- ½ cup anh đào
- 2 quả sung hay quả mận
- ½ cup trái cây hộp, không thêm đường
- ½ quả bưởi
- 15 trái nho
- 1 trái kiwi lớn
- ¾ cup trái thơm
- ½ trái xoài hay đu đủ 3 trái mận khô cỡ vừa
- 2 muỗng canh nho khô hay nam việt quất khô
- 15 trái dâu tây cỡ vừa
- 1 cup việt quất
- 1 cup mâm xôi đỏ
- ½ cup nước ép trái cây

## Đồ ngọt và món tráng miệng

Một suất chứa 15 g cacbohydrat



- 1 miếng bánh ga-tô vuông 2 inch, không phủ kem (2 oz)
- 1 miếng bánh brownie vuông 1¼ inch, không phủ kem (1 oz) với chiều cao ¾ inch
- 2 chiếc bánh ngọt nhỏ (¾ oz)
- ½ cup pudding không đường
- ½ cup kem lạnh
- ½ cup sữa chua đông lạnh, ít béo hay không béo
- 1 muỗng canh si-rô, mứt, đường hay mật ong
- 1 muỗng canh si-rô cây phong
- 1 cup nước uống thể thao
- 1 cup sô cô la nóng pha với nước

## Các món tinh bột

Một suất chứa 15 g cacbohydrat



### Bánh mì

- 1 lát bánh mì
- ½ bánh mì xếp kiểu Anh 1 bánh sừng bò nhỏ
- 1 bánh ngọt muffin nhỏ (1 oz)
- 1 bánh kẹp hay bánh quế (4 inch)
- ¼ bánh mì bagel lớn
- ½ bánh dùng để kẹp xúc xích hay thịt bò
- 1 bánh tortilla (6 inch)
- 1 bánh ngô hay bích quy nhỏ (có kích cỡ hình vuông 2 inch, 2 oz)
- 1 bánh mì tròn nhỏ (1 oz)
- ½ bánh dẹt pita nhỏ (6 inch)

### Ngũ cốc, mì ống và cơm (nấu chín)

- ½ cup ngũ cốc ăn sáng làm bằng cám
- ¼ cup granola
- ½ cup ngũ cốc ăn sáng nấu chín
- ¾ cup ngũ cốc ăn sáng khô
- ½ cup ngũ cốc ăn sáng phủ đường
- ½ cup mì ống nấu chín
- ½ cup cơm trắng hay cơm gạo lứt
- ½ cup mì chow mein
- ½ cup diêm mạch
- ½ cup cút xì cút

### Bánh quy, chip và bông ngô

- 6 chiếc bánh quy hiệu Saltine hay Ritz
- 3 chiếc bánh quy hiệu Graham
- 6-7 bánh quy hình động vật
- ¾ oz bánh cuộn pretzel (15 chiếc kiểu mini twists)
- 1 oz chip ăn nhẹ
- 9-13 bánh chip tortilla
- 3 cup bông ngô

## Thực ăn ít cacbohydrat hơn: Rau củ không chứa tinh bột

Một suất chỉ chứa 5 g cacbohydrat!

1 cup nếu ăn sống HOẶC ½ cup nếu nấu chín:

Măng tây	Bắp cải	Bó xôi	Ớt
Đậu qu	Cà rốt	Cà chua	Dưa leo
Giá đậu	Bông cải trắng	Xà lách	Đậu snap pea
Bông cải xanh	Cà tím	Bí ngò xanh	Củ cải



## Thực ăn ít cacbohydrat hơn:

### Các món chứa chất đạm và chất béo

chứa cacbohydrat rất ít hoặc ít hơn

Một số ví dụ về chất đạm: Trứng, pho mát, thịt (gà, bò, heo), cá và đồ biển

Một số ví dụ về chất béo: Dầu, bơ, sốt may-o-ne





# 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 (⅓ 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