**جدول البدائل**

|  |  |
| --- | --- |
| نصف رغيف بلدي (30 جم )  شريحة توست (10 سم  2 بقسماط صغير  نصف رغيف فينو صغير 25 جم  3 ملاعق ارز بسمتي مطهي  4 ملاعق مكرونه اقلام  3 ملاعق مكرونه اسباجيتي  3 ملاعق لسان عصفور  كوز ذرة صغير مطهي  ثمرة بطاطس او بطاطا وسط  3\4 كوب كورن فليكس بدون سكر  3 ملاعق بليله مطهيه  3 ملاعق دقيق  3 ملاعق جنين القمح  3 كوب فيشار  3 ملاعق كبيره شعريه مطهيه  3 ملاعق فريك او برغل مطهي  نصف كوب بطاطس بيوريه او قلقاس مطهي  3 ملاعق بسله  3 وحدات بسكويت سادة | بدائل النشويات (الخبز) كل نقطة تحتوي على 15 جم كربوهيدرات = نقطة |
| كوب حليب متوسط او كامل الدسم  كوب زبادي متوسط او كامل الدسم  كوب لبن رايب | بدائل الالبان (250 مل حليب او 180 جم زبادي يحتوي على 15 جرام كربوهيدات ) = نقطة |
| ثمرة تفاح او برتقال او جوافة حجم كرة التنس  ثمرة موز صغيره  كوب فراوله طازجة  4 حبات مشمش صغيره  2 حبة تين متوسطة  نصف كوب سلطة فاكهه  3 حبات تمر  نصف كوب عصير فاكهه بدون سكر  2 ملعقة زبيب  2 حبة يوسفي  15 حبة كرز  شريحة وسط بطيخ  2 حبة خوخ صغيره  2 ثمرة برقوق صغيره  نصف ثمرة مانجو صغيره  نصف ثمرة رمان | بدائل الفاكهه (تحتوي على 15 جم كربوهيدرات ) = نقطه |
| 3 ملاعق او تلت كوب فول مطهي او ترمس او حمص او عدس او لوبيا  2 قرص طعميه صغير | بدائل البقول ( تحتوي على 15 جم كربوهيدرات ) = نقطه |
| ثمرة متوسط خيار او طماطم او جزر او فلفل رومي او بصل  طبق سلطة صغير  طبق خضار مطهي حجم نص الكوب او مغرفة  كوب من الخضراوات الورقيه  حزمة جرجير | بدائل الخضراوات ( تحتوي على 5 جم كربوهيدرات ) 3 ثمرات تساوي نقطه |
| بيضه مسلوقه  بياض اتين بيضة  قطعة لحم او دجاج او سمك صغيره الحجم (حجم علبة الكبريت )(30 جم)  قطعة جبن قريش حجم البيضه  3 ملاعق شاورما بالخضار  2 اصبع كفته  2 ملعقة طعام لحم مفروم  2 قطعة جبن مثلثات  شريحة جبن فلمنك او شيدر (30 جم) | بدائل اللحوم ( لاتحتوي على كربوهيدرات ) |
| ملعقة صغيره زيت نباتي  ملعقه كبيره طحينة  8 حبات زيتون  حبتين عين جمل  حفنة مكسرات  10 حبات فول سوداني | بدائل الدهون المسموحة ( لا تحتوي على كربوهيدرات ) |