|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | .بيضة واحدة و ملعقتان كبيرتان من اللبن. أو قطعة صغيرة من الجبنة (30 غرام), راشي.  - خبز : نصف رغيف أو خبز شعير .  \* طماطة , باذنجان ( غير مقلية ) .  - حليب : نصف كوب .  شاي أو قهوة بدون سكر | وجبة الفطور |
|  | رز ( 7 ملاعق ) أو برغل ( 7 ملاعق )  - لحم أو سمك أو دجاج : (20 غرام) بدون دهن .  - مرق ( بامية , باذنجان « كوسة . ..... )  - خضار، زلاطة (ملح قليل), زيتون (بدون ملح).  - زيت الزيتون : ملعقة صغيرة .  - حليب أو لبن : نصف كوب .  - فاكهة طازجة : قطعة واحدة | وجبة الغداء |
|  | - لحم أو سمك او دجاج: ( 60 غرام ) بدون دهن  - أو بيضة واحدة و ملعقتان كبيرتان من اللبن .  - طماطة ( غير مقلية ) .  - خبز : نصف رغيف أو خبز شعير .  - خضار , زلاطة ( ملح قليل ) .  - فاكهة طازجة : قطعة واحدة .  - حليب أو لبن : نصف كوب عند النوم | وجبة العشاء |

**(اطعام** **ومشروبات غير مسموح به لمرضى السكرى)🚫🚫**

\* سكر , مربى , عسل , دبس , شوكولا , حلويات , معجنات , آيس كريم .

\* قلل أكلات بقوليات و اللحم الأحمر .

\* المشروبات الغازية والمشروبات التي يدخلها السكر ومشروبات الطاقة :

٢ مثل : ( كوكا كولا, بيبسي , ميرندا , فانتا , سبرايت, 7 اب, راني , تايجر , سمارت ، ريدبول )

بطاطة مقلية , باذنجان مقلي. .

) الفواكه : عنب , تين , بطيخ و رقي )