

نسخة مجانية

# سوبر طبا

جدال نسبه الكربوهيدرات الغذائيه



اكتوبر ٢٠٢٣



KARMA CLINICS  
عيادات الكرمة

## نصائح غذائية هامة

● يجب حقن جرعة الطعام قبل الوجبة إذا ما كان السكر في نطاقه الطبيعي

في حالة عدم التأكد من استكمال الطفل لوجنته يتم حقن ثلث أو نصف الجرعة قبل الوجبة وبباقي الجرعة عند الانتهاء منها وذلك تجنبًا لارتفاع سكر الدم.

● لتجنب ارتفاع سكر الدم بشكل سريع يجب أن تتفهم تلك النقاط التي تبدوا بسيطة في سردها ولكن تأثيرها قوي

النشويات

يفضل أن تؤكل دافئة أو باردة.

الفاكهة

من الأفضل أن تؤكل على هيئتها وليس كعصير.

العصير الطبيعي مع عدم إضافة سكر سيرفع سكر دمك

الفاكهة متوسطة النضج هي الأفضل

على سبيل المثال الموز عندما ينضج لدرجة ظهور قطع سمرة على الموزة أو تجد ملمسها ناعم بشكل أزيد من الطبيعي فإنها ترفع سكر الدم بشكل أسرع.

الفاكهة المجففة ترفع سكر الدم بشكل أسرع

الأطعمة المطحونة أو المهرروسة

ترفع سكر الدم بشكل أسرع على سبيل المثال الشوفان عند طحنه إلى دقيق وكذلك البطاطس عند تناولها مهروسة.

زيادة نضج النشويات وطول فترة تسويتها

يرفع سكر الدم بشكل سريع مثل المعكرونة الأفضل أن تؤكل وهي غير مكتملة النضج (بالعامية يكون فيها ندحة بسيطة مش مسلوقة جامد).



٦ دمج البروتين والألياف والدهون مع النشويات بالوجبة

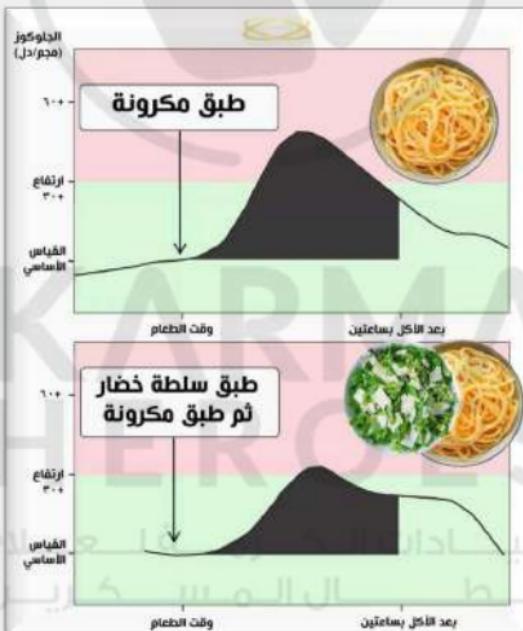
يؤخر من سرعة تأثير النشويات في رفع سكر الدم.

٧ لاحظ أنه ليس كل ما هو مكتوب عليه خالي من السكر لا يرفع سكر الدم وذلك لأنه خالي من السكر ولكن ليس من الكربوهيدرات المسئولة عن رفع سكر الدم

#### ترتيب تناولك للوجبة ✓

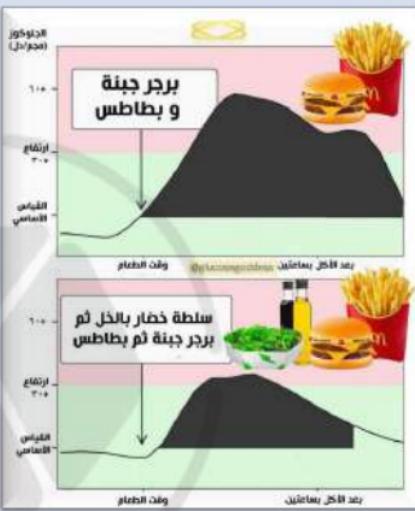
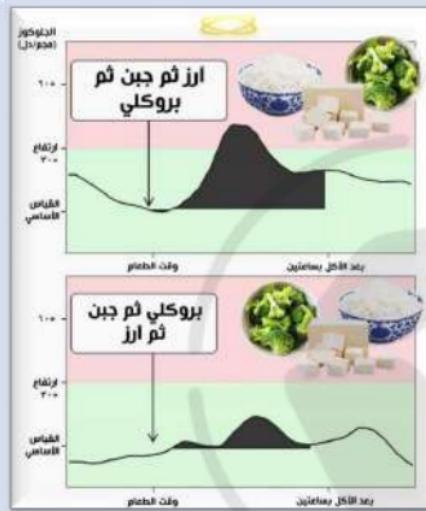
له تأثير سلبي أو إيجابي على قياس سكر دمك فالأفضل البداية بالسلطة والشوربة والبروتين والخضروات وتأخير تناول النشويات.

#### كيف يمكنك التقليل من تأثير الكربوهيدرات في رفع مستوى سكر الدم

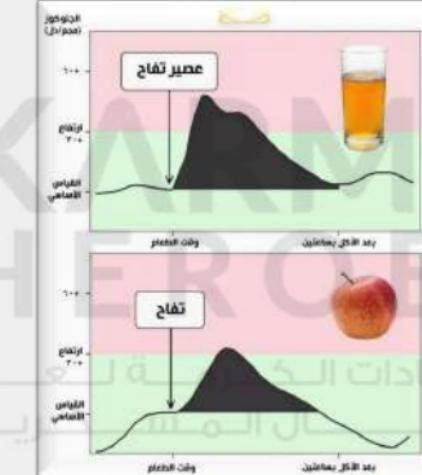


تأثير إضافة خضروات مع النشويات على مستوى السكر بالدم





تأثير تناول الوجبة بترتيب مختلف على مستوى السكر بالدم



تأثير تناول العصير والفاكهه كاملة على مستوى السكر بالدم



# حساب الكربوهيدرات

جداؤل كمية الكربوهيدرات التي يحتويها كل جرام وزن لمختلف الأطعمة



انتبه : عند تناول أي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقي لجسام الآخرين.  
 خاصة لو يسبقها أو يتبعها مجهود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ: أن معظم الحسابات الموجودة حسابات تقريبية قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ وجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة .... الخ.

(الوزن × (كمية الكربوهيدرات لكل جرام = كمية الكربوهيدرات) ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



### كمية الكربوهيدرات لكل جرام في المخبوزات

0.55	عيش فينو	0.50	عيش بلدي / توست) أسمرا
0.56	عيش محمص	0.50	عيش بلدي / توست) أبيض
0.60	بقسماط	0.65	عيش فينو المطاعم
0.72	بقسماط مطحون ناعم	0.58	عيش شامي
		0.54	عيش الذرة



### كمية الكربوهيدرات لكل جرام في النشوكيات

0.25	شعرية محمصة	0.30	أرز أبيض مصرى
0.25	شعرية مسلوقة	0.30	أرز أبيض مصرى بالشعرية
0.15	لسان عصفور محمر أو مسلوق	0.30	أرز أبيض مصرى صيادي
0.30	مكرونة مسلوقة	0.28	أرز بسمتي أبيض
0.35	نودلز سادة	0.23	أرز بسمتي أسمرا
		0.19	برغل مطبوخ



### كمية الكربوهيدرات لكل جرام في البقوليات المطهوة

0.23	فاصولياء حمراء	0.16	باذلاء مسلوقة
0.24	فاصولياء سوداء	0.27	حمص
0.20	فول مدمس	0.20	عدس
0.21	لوبيا	0.20	عدس أسمرا (بجبة) مسلوق
		0.25	فاصولياء بيضاء

ملحوظة الوزن بدون الصوص (الدمعة) وبدون أي إضافات



(الوزن × (كمية الكربوهيدرات لكل جرام = كمية الكربوهيدرات) ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



## كمية الكربوهيدرات لكل جرام في الخضار

0.02	خس	0.06	باذنجان مشوي / مقلي
0.025	الخيار / القترة	0.11	باذنجان مقلي بخلطة التقليطة (دقيق ولبن وبيض)
0.04	سبانخ مسلوقة	0.05	بامية مسلوقة
0.027	طماطم	0.04	بروكولي على البخار
0.55	طماطم مجففة	0.05	بروكولي مسلوق / ني
0.05	فاصوليا خضراء على البخار	0.13	بسلة بالجزر مطبوخة طازجة
0.045	فاصوليا خضراء طازجة مطبوخة	0.09	بصل
0.04	فلفل بأنواعه	0.15	بطاطا مسلوقة بالقشرة
0.05	قرع عسلي مسلوق	0.22	بطاطا مشوية بقشرها بدون دهون
0.04	قرنبيط مسلوق	0.20	بطاطس مسلوقة
0.04	قرنبيط / الزهرة مسلوقة	0.32	بطاطس مقلية
0.09	قرنبيط / الزهرة مقلي بالتقليطة (بيض/دقيق/لبن)	0.17	بطاطس مهروسة باللبن (بوريه)
0.05	كرنب مسلوق	0.10	بنجر
0.025	كوسا مطبوخة	0.05	جريير
0.02	مشروم / عش الغراب	0.10	جزر
0.08	ملوخية مطبوخة	0.075	جزر مسلوق
		0.06	خرشوف مسلوق



(الوزن × كمية الكربوهيدرات لكل جرام ) = كمية الكربوهيدرات ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



### كمية الكربوهيدرات لكل جرام في الفاكهة (متقشرة ومن غير النواة)

0.08	جريب فروت	0.09	أفوكادو
0.14	جوافة	0.07	أفوكادو مقشرة بدون بذره
0.19	حب رمان	0.13	أنانس طازج
0.10	خوخ	0.10	بابايا
0.18	عنبر	0.13	برتقال
0.07	فراولة	0.11	برقوق
0.05	قرع عسلي / يقطين مسلوق	0.08	بطيخ
0.20	كاكا	0.75	بلح
0.16	كرز	0.75	تمر
0.16	كمثرى	0.14	تفاح
0.09	كتنالوب	0.12	توت أحمر
0.15	كيوي	0.15	توت أزرق
0.16	مانجو	0.10	توت أسود
0.12	مشمش	0.12	توت بري
0.23	موز	0.19	تين برشومي
0.13	اليوسفي	0.09	تين شوكى



(الوزن × (كمية الكربوهيدرات لكل جرام = كمية الكربوهيدرات) ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



### كمية الكربوهيدرات لكل جرام في المكسرات والتسالي

0.63	فشار بدون زيت	0.17	بندق
0.16	فول سوداني	0.07	ترمس مسلوق
0.63	قراسيما (برقوق مجفف)	0.75	تمر (بدون نوى)
0.88	قمر الدين	0.63	تينية (تين مجفف)
0.30	كاجو	0.23	جوز هند مبشور
0.53	الكستناء / أبو فروة	0.21	ذرة محمصة
0.11	لب أبيض	0.80	زبيب (عنبر مجفف)
0.18	لب اسمر	0.26	سمسم محمص
0.18	لب سوري	0.13	صنوبر
0.20	لوز	0.14	عين جمل
0.62	مشمشية (مشمش مجفف)	0.27	فستق
0.22	مكسرات مشكلة	0.37	فشار المايكرويف
		0.48	فشار بالزيت



# حساب النقاط

كل نقطة طعام = ١٥ جرام كربوهيدرات



انتبه : عند تناول أي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقى لجسم الآخرين.  
 خاصة لو يسبقها أو يتبعها محمود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ : أن معظم الحسابات الموجودة حسابات تقريبية قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ وجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة.... الخ.

## نقطة الطعام في المخبوزات

الصنف	وزن النقطة	عدد النقاط
بقسماط	25 جرام	نقطة
بقسماط مطحون ناعم	21 جرام	نقطة
عيش الذرة	27 جرام	نقطة
عيش بلدي أبيض	30 جرام	نقطة
عيش بلدي أسمر	30 جرام	نقطة
عيش بلدي محمص	27 جرام	نقطة
عيش شامي	26 جرام	نقطة
عيش فيينو الفرن	27 جرام	نقطة
عيش فيينو المطاعم	25 جرام	نقطة

## نقطة الطعام في النشويات المطهوة

الصنف	وزن النقطة	تقديرى	عدد النقاط
أرز أبيض مصرى	50 جرام	2 ملعقة طعام مملوءه	نقطة
أرز أبيض مصرى بالشعرية	50 جرام	2 ملعقة طعام مملوءه	نقطة
أرز أبيض مصرى صيادية	50 جرام	2 ملعقة طعام مملوءه	نقطة
أرز بسمتي أسمر	65 جرام	3 ملعقة طعام مملوءه	نقطة
أرز بسمتي أبيض	54 جرام	3 ملاعق طعام	نقطة
برغل مطبوخ	80 جرام	4 ملاعق طعام	نقطة
شعيرية محمرة/مسلسلقة	60 جرام	4 ملاعق طعام	نقطة
لسان عصفور محمر أو مسلوق	100 جرام	5 ملاعق طعام	نقطة
مكرونة مسلوقة	50 جرام	2 ملعقة طعام مملوءه	نقطة
نودلز	43 جرام	شوكتين طعام مملوءين	نقطة



## نقطة الطعام في البقوليات

الصنف	وزن النقطة	تقديرى	عدد النقاط
بسلة مسلوقة	75 جرام	4 ملاعق طعام مملوءة ≈ ثلثين كوب	نقطة
حمص	56 جرام	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	نقطة
عدس أسمير (بجبة)	75 جرام	4 ملاعق طعام مملوءة = ثلثين كوب	نقطة
عدس أصفر	75 جرام	4 ملاعق طعام مملوءة ≈ ثلثين كوب	نقطة
فاصوليا بيضاء	60 جرام	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	نقطة
فاصوليا حمراء	65 جرام	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	نقطة
فول مدمس	75 جرام	4 ملاعق طعام ≈ ثلثين كوب	نقطة
لوبيا	72 جرام	4 ملاعق مملوءة	نقطة

## نقطات الطعام في الخضروات

الصنف	وزن النقطة ~ التقدير	عدد النقاط
بازنجان مشوي أو مقلي	250 جرام	نقطة
بازنجان مقلي بخلطة الثنبلطة (دقيق.. لبن.. بيض)	137 جرام	نقطة
بامية مطبوخة مصفاة من الصوص (الدمعة)	300 جرام	نقطة
بروكلي على البخار	376 جرام	نقطة
بروكلي مسلوق/ني	300 جرام	نقطة
بسلة بالجزر مطبوخة مصفاة من الصوص (الدمعة)	116 جرام	نقطة
بصل مقشر/أخضر	167 جرام	نقطة
بطاطا مoshiya ببشرها بدون دهون	68 جرام	نقطة
بطاطة مسلوقة بقشرها	100 جرام	نقطة
بطاطس بوريه (مهرورة باللبن و الزبدة)	88 جرام	نقطة
بطاطس مسلوقة	75 جرام	نقطة
بطاطس مقليه/محمرة طازجة مقطعة أصابع رفيعة	47 جرام ≈ 15 صباع	نقطة
بطاطس نصف مقليه/محمرة معينة	47 جرام ≈ 15 صباع	نقطة
بنجر مسلوق	150 جرام	نقطة



الصنف	وزن النقطة ~ التقدير	عدد النقاط
جريب	300 جرام	نقطة
جزر مسلوق	200 جرام ~ 4 متوسط	نقطة
جزني	150 جرام ~ 3 متوسط	نقطة
خرشوف مسلوق	250 جرام	نقطة
خس	752 جرام	نقطة
خيار/قنة	600 جرام	نقطة
سبانخ مطبوخة مصفاة من الصوص(دمعة)	376 جرام	نقطة
طماطم	555 جرام	نقطة
طماطم مجففة	27 جرام	نقطة
فاصلوليا خضراء على البخار	300 جرام	نقطة
فاصلوليا خضراء مطبوخة مصفاة من الصوص (دمعة)	335 جرام	نقطة
فلفل رومي بأنواعه بعد نزع الرأس	376 جرام	نقطة
قرنبيط مقلبي بخلطة النثيطة (دقيق - بيض - لبن)	168 جرام	نقطة
قرنبيط/الزهرة مسلوقة	376 جرام	نقطة
كرنب مسلوق	300 جرام	نقطة
كوسا مطبوخة بمصفاه من الصوص (الدمعة)	600 جرام	نقطة
مشروم / عش الغراب	752 جرام	نقطة
ملوخية مطبوخة	187 ملل ~ كوب	نقطة

## الفاكهة

الصنف	وزن النقطة	التقدير	عدد النقاط
أفوكادو بدون بذر بدون قشر	200 جرام		نقطة
أنانس طازج	115 جرام		نقطة
بابايا	150 جرام	ثمرة صافية	نقطة
برتقال بدون قشر	115 جرام	برتقاله متوسطة	نقطة
برقوق	137 جرام	4 برقوقات وسط	نقطة



الصنف	وزن النقطة	التقدير	عدد النقاط
بطيخ	188 جرام	قطع بطيخ كبيرة	نقطة
بلح	20 جرام	3 بلحات	نقطة
تفاح	107 جرام	ثمرة متوسطة	نقطة
توت أحمر	125 جرام	نصف كوب	نقطة
توت أزرق	100 جرام	نصف كوب	نقطة
توت أسود	150 جرام	تلتين كوب	نقطة
توت بري	125 جرام	نصف كوب	نقطة
تين برشومي	79 جرام	ثمرة وسط	نقطة
تين شوكبي	166 جرام	ثمرة وسط	نقطة
الجوافة	107 جرام	ثمرة وسط	نقطة
الحرنكش	136 جرام		نقطة
الدواخ	150 جرام	ثمرة صغيرة ≈ واحدة كبيرة	نقطة
رمان حب	80 جرام	نصف كوب	نقطة
العنب	83 جرام	10 جبات	نقطة
فراولة	215 جرام	10 جبات صغيرة	نقطة
قرع عسلي مسلوق (يقطين)	300 جرام		نقطة
كاكا	75 جرام	نصف ثمرة كبيرة	نقطة
كريز	94 جرام	12 جبة	نقطة
كمثرى	94 جرام	ثمرة متوسطة	نقطة
كتنالوب	166 جرام	نصف ثمرة وسط	نقطة
كيوي	100 جرام	ثمرة كبيرة	نقطة
مانجو	94 جرام	نص كوب	نقطة
مشمش	125 جرام	4 ثمرات	نقطة
موز	65 جرام	ثمرة صغيرة ≈ نصف كبيرة	نقطة
يوسفية	115 جرام	ثمرة صغيرة	نقطة



## المكسرات والتسالي

الصنف	وزن النقطة	تقديرى	عدد النقاط
سنوب	115 جرام	مليء قبضتين يد	نقطة
لوز مقشر	75 جرام	5 حبات	نقطة
عين جمل	100 جرام	28 حبة مقصرة	نقطة
فستق مقشر	56 جرام	70 حبة	نقطة
فول سوداني مقشر	100 جرام	مليء قبضة اليد	نقطة
لب أسمر	83 جرام	مليء قبضتين يد	نقطة
لب سوريا	83 جرام	50 حبة	نقطة
بندق	88 جرام	68 حبة	نقطة
الكافو	50 جرام	32 حبة	نقطة
فشار بدون زيت	32 جرام	60 حبة	نقطة
فشار بالزيت	24 جرام	13 حبة	نقطة
فشار المايكرويف	41 جرام	22 حبة	نقطة
جوز هند مبشور	65 جرام	3 ملاعق طعام مملوأة	نقطة
سمسم محمص	58 جرام	3 ملاعق طعام مملوأة	نقطة
ترمس	215 جرام	كوب	نقطة
لب أبيض	137 جرام		نقطة
ذرة محمصة	21 جرام	ثلث كوب	نقطة
تمر (بدون نوى)	20 جرام	3 تمرات	نقطة
قراسيا مخلية (برقوق مجفف)	24 جرام	3 حبات	نقطة
قمر الدين	17 جرام		نقطة
مشمشية (مشمش مجفف)	25 جرام	4 حبات	نقطة
تينية (تين مجفف)	24 جرام	2 حبة	نقطة
زبيب (عنبر مجفف)	20 جرام	ملعقة طعام	نقطة
مكسرات مشكلة	68 جرام	نصف كوب	نقطة



# حساب الكربوهيدرات وحساب النقاط



انتبه : عند تناول أي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقية لجسم الآخرين.

خاصة لو يسبقها أو يتبعها مجهود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ: أن معظم الحسابات الموجودة حسابات تقريبية قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ وجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة .... الخ.

## مُتَّجِّهات السوبر ماركت - كارب ونقاط 🛒

الصنف	كمية الكربوهيدرات بها	عدد النقاط بها
أستروس كريسب بالشوكولاتة والفول السوداني	25 جرام	1.5
أولكر بسكوت محسو بالبلح	25 جرام	1.5
برنش باتية بطعم الجبنة بالزيتون	40 جرام	2.6
برنش باتية جامبو بطعم الجبنة البيضا	33 جرام	2.2
برنش باتية جامبو بطعم الجبنة بالبسطورة	46 جرام	3
برنش باتيه جامبو بطعم الجبنة الحارة	34 جرام	2.5
برنش جامبو كرواسون بالشوكولاتة	37 جرام	2.5
برنش ساندويتش غرقان حشو بالجبنة البيضا	49 جرام	2.3
برنش ساندويتش غرقان حشو بطعم الجبنة الرومي	43 جرام	2.8
برنش ساندويتش غرقان حشو بطعم الجبنة بالفلفل الحار	35.5 جرام	2.3
برنش ساندويتش غرقان حشو بكريمة الشوكولاتة	51 جرام	3.5
برنش ساندويتش غرقان حشو مربى فراولة	54 جرام	3.5
بسكوت ييمبو بالشوكولاتة	19 جرام	1.2
بسكوت لمبادا ويفر بالشوكولاتة	13 جرام	0.88
بسكويت بالزبدة جود داي	15 جرام	1
بسكويت سادة نايس	23 جرام	1.5
بسكويت كتاكيتو الشمعدان	17 جرام	1
بسكويت ميني كتاكيتو الشمعدان	15 جرام	1
تودو براوني قطعة كيك شوكولاتة	24.5 جرام	1.6
تورتا ميجا كيكة بالشوكولاتة	15 جرام	1
توبنكيز بالشوكولاتة	13.8 جرام	1
توبنكيز بكريمة الفراولة	23 جرام	1.5
جود داي بسكويت بالزبدة	15 جرام	1
دوريتوس بطعم الجبنة الناتشورز	48 جرام	3.2
دومتي ساندويتش فيتا بلس سادة	60 جرام	4



الصنف	كمية الكربوهيدرات بها	عدد النقاط بها
راز ميني كيك بقطع الشوكولاتة	22 جرام	1.5
SPUDS رائق البطاطس	21 جرام	1.5
الشمعدان بسكويت ويفر مشو شوكولاتة/محشو و مغطى بالشوكولاتة/ محشو و مغطى بالشوكولاتة البيضا (أقل من نقطة)	12 جرام	0.8
شيبسي زنجر كنتاكي	37.5 جرام	2.5
شيتوس بفنس	35.5 جرام	2.3
شيتوس حار نار	34.5 جرام	2.3
فريسكا بسكوت شوكو ستيل 2 قطعة	12 جرام	0.8
فلامنكو بطعمن الشطة والليمون	42 جرام	3
فلامنكو منتجات ذرة بطعمن الجبنة المتبلة	42 جرام	3
كابدورى ديرى ميلك شوكو أوريو	22 جرام	1.5
كابدورى ديرى ميلك شوكو دي لait	22 جرام	1.5
كابدورى ديرى ميلك شيكولاتة بالبندق ( أصغر وزن )	5 جرام	ثلث نقطة
كرانشى بالشطة والليمون	30 جرام	2
كورونا بيمبو BIMBO بسكويت بالشوكولاتة	19 جرام	1.2
كورونا شوكولاتة دارك	12 جرام	0.8
كوكوتى كوفرتينا جوز هند مغطى بالشوكولاتة	27.5 جرام	1.8
مندولين قطعة بسكوت مغطاة بالكرياميل والشوكولاتة	17 جرام	1
مولتو فيلو بالشوكولاتة بالبندق	53 جرام	3.5
مولتو مجنم حشو أكثر	46 جرام	3
مولتو مجنم حشو أكثر بطعمن التشيز كيك بالفراولة	51.5 جرام	3.5
مولتو ميني بالشوكولاتة	21.5 جرام	1.5
مولتو ميني بالبندق	28 جرام	2
مولتو ميني ماجنم	44 جرام	3
نایس بسكويت بجوز الهند	23 جرام	1.5
هوهوز بالكريمة والكاكاو مغطى بالشوكولاتة	16 جرام	1
هوهوز بجيلى الفراولة والكريمة	16 جرام	1
وافل بالكرياميل ستروب وافل	18 جرام	1.2





## مِهْجُوزَاتُ الْعِيدِ

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة
بيتيفور سادة	0.50	نقطة = 30 جرام
برازق بالسمسم	0.60	نقطة = 25 جرام
بسكوت بالعلبة	0.65	نقطة = 24 جرام
بسكوت نشادر سادة	0.70	نقطة = 22 جرام
بيتيفور بالمربي و الفرماسيل	0.80	نقطة = 20 جرام
غريبة	0.65	نقطة = 24 جرام
كحك العيد سادة بالسكر	0.80	نقطة = 20 جرام
كحك العيد سادة بدون حشو و بدون سكر	0.70	نقطة = 22 جرام
معمول بالعلبة	0.70	نقطة = 22 جرام
معمول بالنكسرات حشوة زيادة	0.50	نقطة = 30 جرام

## الحلويات الشرقية والغربية



الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة	مقدار النقطة
بسبوسة شربات زيادة	0.60	نقطة = 25 جرام	قطعة 2
بسبوسة شربات قليل	0.40	نقطة = 38 جرام	قطع وسط
بقلاوة نمورة بالنكسرات	0.55	نقطة = 27 جرام	قطعة كبيرة أو 2 قطعة صغيرة
بلح الشام	0.60	نقطة = 25 جرام	قطعة 2
جلاش بالكريمة	0.50	نقطة = 30 جرام	قطعة صغيرة
دانش	0.50	نقطة = 30 جرام	قطعة أصغر من كف اليد
عسل أبيض	0.85		ملعقة طعام كبيرة
قطايف بالنكسرات	0.50	نقطة = 30 جرام	2 وسط
كب كيك	0.55	نقطة = 28 جرام	واحدة صغيرة
كنافة بالجبننة	0.30	نقطة = 50 جرام	مربع وسط
كنافة بالقشطة	0.36	نقطة = 42 جرام	مثلث متوسط



الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة	مقدار النقطة
كتافه بالمكسرات	0.50	نقطة = 30 جرام	مربع وسط
كيك	0.55	نقطة = 28 جرام	شريحة رفيعة بحجم كف اليد
لقطة القاضي	0.50	نقطة = 30 جرام	3 وحدات
مربي	0.70		ملعقة طعام كبيرة
هريسة بالمكسرات	0.60	نقطة = 25 جرام	قطعة صغيرة حجم علبة كبريت صغيرة

## وصفات مناسبات وخروجات

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة	مقدار النقطة
أصابع دجاج مقلبي بقسماط	0.20	نقطة = 75 جرام	5 أصابع
بانيه (سمك فيليه / بوقتيك / إسكلابون بانيه / فراخ بانية )	0.10	نقطة = 150 جرام	قطعة $8 \times 8$ تقربيا
البيتزا	0.25	نقطة = ونصف	8/1 رفيعة صغيرة
الجلاش باللحم	0.30	نقطة = 30 جرام	8/1 وسط سميكه
الرقاق	0.47	نقطة = 32 جرام	قطعة بحجم قطعة الكوتشينية
السمبوسك	0.30	نقطة = 50 جرام	قطعة 2
طعمية	0.30	نقطة = 50 جرام	3 طعميات صغيرة أو 2 وسط أو واحدة كبيرة
الفتة	0.30	نقطة = 50 جرام	3 ملاعق طعام



الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة	مقدار النقطة
فريك مطبوخ	0.30	نقطة = 50 جرام	2 ملعقة طعام مملوءة
كبدة بقري / ضاني متشوحة أو مطبوخة	0.05	نقطة = 300 جرام	6 شرابع
كبدة بقري بانية بالبمقسماط	0.15	نقطة = 100 جرام	2 شريحة
كريب سادة بدون حشو	0.25	نقطة = 60 جرام	
كسكسي مطبوخ بدون سكر	0.215	نقطة = 70 جرام	3 ملاعق طعام كبيرة
كشري	0.25	نقطة = 60 جرام	3 ملاعق طعام
لازانيا	0.18	نقطة = 80 جرام	قطعة بحجم ورقة الكوتشنينة
محشي فلفل رومي	0.13	نقطة = 115 جرام	فلفلية وسط
محشي كوسة/بتنجان	0.14	نقطة = 105 جرام	صياع متوسط أو 2 صغيرين
محشي ورق عنب/محشي كرنب	0.18	نقطة = 80 جرام	3 أصابع متوسطة أو 6 أصابع صغيرة
مكرونة بالبشاميل	0.15	نقطة = 110 جرام	ثلاث قطعة بحجم ورقة الكوتشنينة
مكرونة بالصلصة الحمرا	0.25	نقطة = 60 جرام	3 ملاعق طعام
مكرونة بصوص الأجبان	0.17	نقطة = 88 جرام	4 ملاعق طعام كبيرة
مكرونة بولونيز (بصوص اللحم)	0.20	نقطة = 75 جرام	3 ملاعق طعام كبيرة
مكرونة رافيولي محشوة لحم	0.30	نقطة = 50 جرام	2 ملعقة طعام كبيرة
ميبار	0.25	نقطة = 60 جرام	قطعة 10 سم وسمكتها وسط
ناجتس	0.15	نقطة = 100 جرام	قطع وسط
هوت دوج مقلي	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب



## أنواع الشوربات

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	النقطة بالجرام	مقدار النقطة
شوربة البصل الفرنسية	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب $\frac{1}{2}$
شوربة خضار	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب $\frac{1}{2}$
شوربة عدس	0.11	نقطة = 136 ملي	ثلث كوب
شوربة فطر بالكريمة	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب $\frac{1}{2}$
شوربة لسان عصفور	0.15	نقطة = 100 جرام	5 ملاعق لسان عصفور مع أي كمية مرق

## منتجات الألبان

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	النقطة بالجرام	مقدار النقطة
حليب (كامل/قليل / منزوع) الدسم	0.05	نقطة = 320 مل	كوب وثلث كبير
حليب الصويا	0.05	نقطة = 320 مل	كوب وثلث كبير
حليب جوز الهند	0.06	نقطة = 250 مل	كوب
حليب بودرة مجفف	1.5	نقطة = 10 جرام	2 معلقة صغيرة
حليب مكثف	0.53	نقطة = 28 جرام	ملعقة ونصف طعام كبيرة
زيادي بلدي كامل الدسم سادة	0.07	نقطة = 220 جرام	علبة كبيرة
لبنة	0.075	نقطة = 200 جرام	كوب $\frac{3}{4}$



## السلطات

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	النقطة بالجرام	مقدار النقطة
سلطة باذنجان بالطحينة	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب
سلطة بطاطس بالمايونيز	0.30	نقطة = 50 جرام	كوب $\frac{1}{2}$
سلطة بقوليات	0.25	نقطة = 60 جرام	كوب $\frac{1}{2}$
سلطة بنجر	0.10	نقطة = 150 جرام	كوب
سيزر سلطة	0.075	نقطة = 200 جرام	كوب
كول سلو	0.15	نقطة = 100 جرام	كوب



## الحلويات

الصنف	كمية الكارب لكل جرام	وزن النقطة الواحدة	مقدار النقطة
أرز باللين	0.23	نقطة = 65 جرام	½ كوب
أم علي	0.30	نقطة = 50 جرام	3 ملاعق كبيرة
إيس كريم	0.18	نقطة = 80 جرام	½ كوب
تشيز كيك	0.37	نقطة = 40 جرام	
تيراميسو	0.30	نقطة = 50 جرام	
جاتوه بالشوكولاتة	0.37	نقطة = 40 جرام	
جاتوه بالكريمة	0.25	نقطة = 60 جرام	
جيلى سادة	0.15	نقطة = 100 جرام	½ كوب
حلوة طحينة	0.60	نقطة = 25 جرام	معلقة كبيرة
عسل اسود	0.75	نقطة = 20 جرام	معلقة كبيرة
فطيرة تفاح	0.37	نقطة = 40 جرام	
كاسترد	0.30	نقطة = 50 جرام	½ كوب زبادي بلدي
كريم كراميل	0.83	نقطة = 18 جرام	
مهلبية	0.83	نقطة = 70 جرام	¾ كوب
النوتيلا	0.60	نقطة = 25 جرام	معلقة كبيرة
هريسة بالملمسارات	0.60	نقطة = 25 جرام	



المطادر  
Blue Circle - Group

مجموعة  
أطفالنا والسكر  
Children With Diabetes

تطبيقات  
FatSecret  
MyFitness Pal

موقع إلكتروني  
Verywell Fit  
Nutritionix

# سوبر طاما

جداؤل نسبة الكربوهيدرات الغذائية

يعد حساب كمية الكربوهيدرات بالوجبة بنفس أهمية الإنسولين لمرضى النوع الأول من السكري وذلك لأنه بدون حساب كمية الكربوهيدرات بالوجبة يترب عليه اعطاء جرعات الإنسولين بطريقة عشوائية أو ثابتة فيؤدي ذلك إلى عدم التحكم بسكر الدم والتعرض فيما بعد إلى ظهور المضاعفات

## مثقف سكري / شيماء العدوبي

مسؤول عيادات سكر النوع الأول بعيادات الكرمة لعلاج السكري ومضاعفاته

مثقف سكري معتمد من ADCES و ISPAD

مدرب مهارات إنسولين معتمد من Medtronic-USA

لأعلن مؤسس لمجموعة أطفالنا والسكري Children With Diabetes

مؤسسة مبادرة أطفالنا والسكري - اسمعني



KARMA  
HEROES



KARMA CLINICS  
عيادات الكرمة