

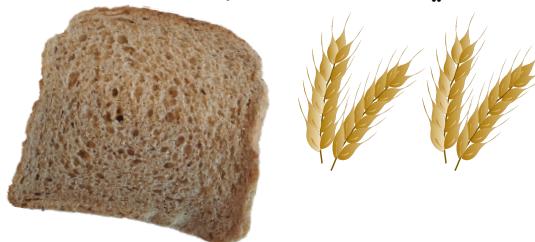


فضل منتجات الإكسيليتول

معكرونة من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٨,٧ جرام من الألياف



خبز من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
يحتوي على ٨,٤ جرام من الألياف



أرز من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٨,٧ جرام من الألياف

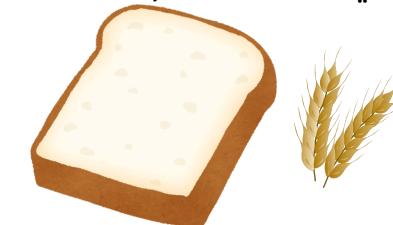


تجنب الحبوب البيضاء

معكرونة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٣,٤ جرام من الألياف



خبز أبيض ١٠٠ جرام
تحتوي على ٣,٤ جرام من الألياف



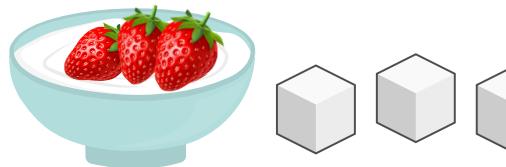
أرز أبيض ١٠٠ جرام
يحتوي على ٠ جرام من الألياف





فضل هذه الوجبات الخفيفة

لبن زبادي بدون نكهة ١٠٠ جرام و فراولة مجمدة ١٥ جرام
تحتوي على ٢,٥ قطعة سكر



خبز محمص من الحبوب الكاملة ٤٢ جرام
و ١٠ جرام من السمن النباتي الخفيف
تحتوي على . قطعة سكر
٧,٠ ملعقة من الدهون
٣,٧ جرام من الألياف

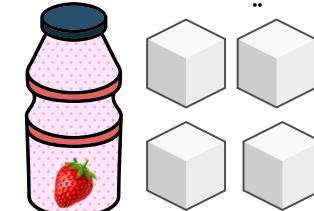


رائق الشوفان من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
تحتوي على . قطعة سكر
٢ ملعقة من الدهون
١ جرام من الألياف



تجنب هذه الوجبات الخفيفة

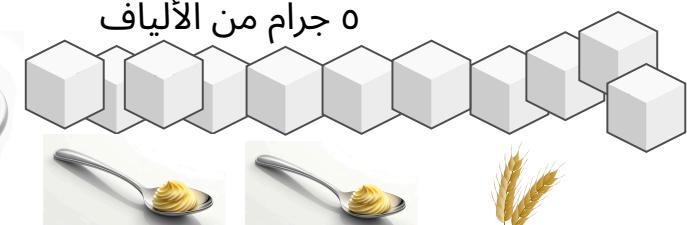
زيادي فراولة للشرب ١٠٠ جرام
يحتوي على ٤ قطعة سكر



كرواسون ٤٥ جرام
يحتوي على ١,٥ قطعة سكر
١,٥ ملعقة طعام من الدهون
. جرام من الألياف



رائق الشوكولاتة ١٠٠ جرام
تحتوي على ١١ قطعة سكر
٢ ملعقة من الدهون
٥ جرام من الألياف

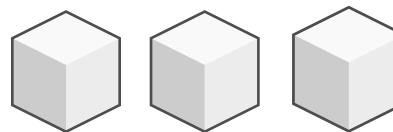




فضل الفواكه الطازجة

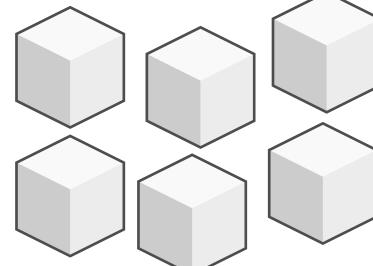
تفاحة ١٠٠ جرام

تحتوي على ٣ قطع سكر



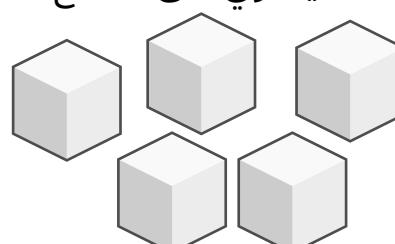
عنب ١٠٠ جرام

تحتوي على ٦ قطع سكر



موز ١٠٠ جرام

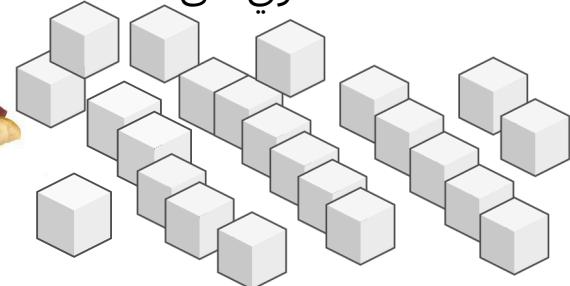
تحتوي على ٥ قطع سكر



تجنب الفواكه المجففة

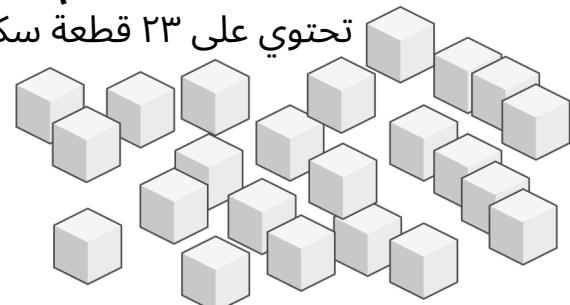
تفاحة مجففة ١٠٠ جرام

تحتوي على ٢٣ قطعة سكر



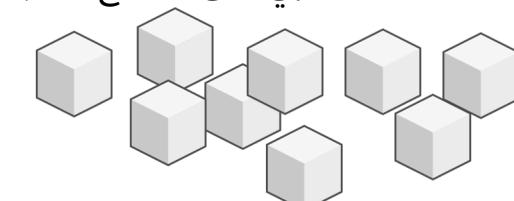
زيبيب ١٠٠ جرام

تحتوي على ٢٣ قطعة سكر



موز مجفف ١٠٠ جرام

تحتوي على ٩ قطع سكر

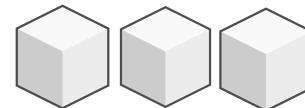




تناول هذه نادراً فقط

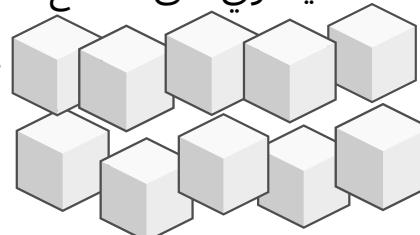
مُضافة ١٠ جرام

تحتوي على ٣ قطع سكر



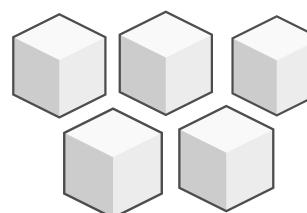
لوج شوكولاتة ٥٠ جرام

يحتوي على ١٠ قطع سكر



عصير مُحلّى بمُضافة ٢ ديسيلتر

يحتوي على ٦ قطع سكر



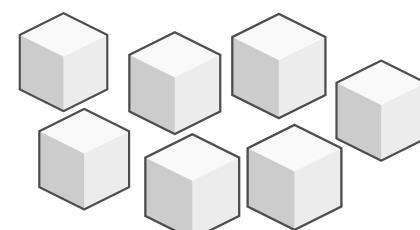
حلويات فواكه ١٠٠ جرام

تحتوي على ٢٣ قطعة سكر



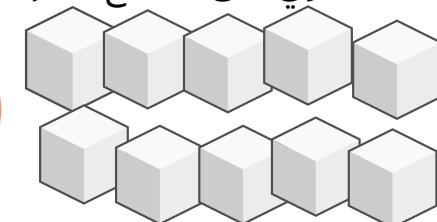
بودينغ الشوكولاتة ١٢٥ جرام

يحتوي على ٧ قطع سكر



دونات ١٠٠ جرام

يحتوي على ١٠ قطع سكر





فضل هذه المشروبات

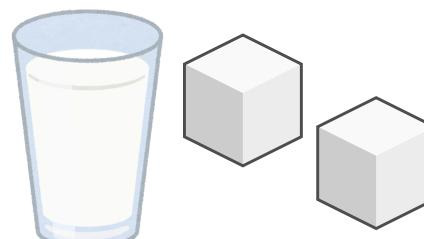
الماء كمطفي للعطش
صفر قطع من السكر



مياه معدنية دون نكهة كمطفأة للعطش
صفر قطع من السكر



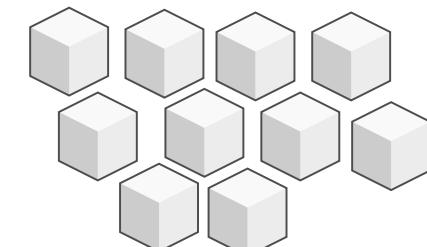
الحليب كمشروب مع الطعام
١٠٠ مل تحتوي على قطعتين من السكر



تجنب هذه المشروبات السكرية

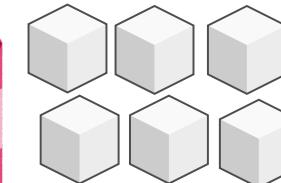
كاكاو ٣٠٠ مل

يحتوي على ١٠ قطع من السكر



عصير ٢٠٠ مل

يحتوي على ٦ قطع من السكر



مشروب غازي ٣٠٠ مل

يحتوي على ١٣ قطعة من السكر

