



فَضْلُ مَنْتَجَاتِ الإِكْسِيلِيتُول

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

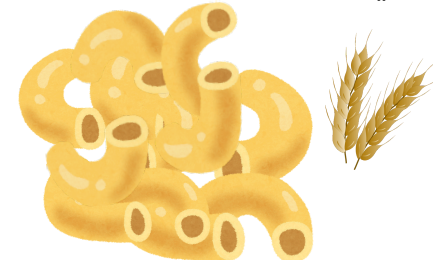


أرز من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٨,٧ جرام من الألياف

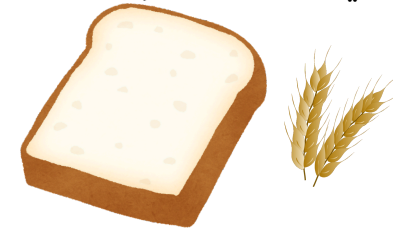


تَجَنَّبُ الحبوب البيضاء

معكرونة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٣,٤ جرام من الألياف



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



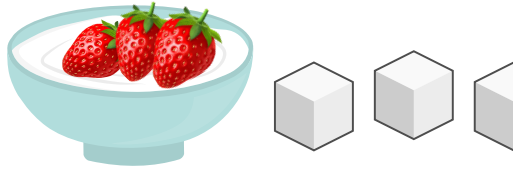
أرز أبيض ١٠٠ جرام
يحتوي على ٠ جرام من الألياف





فَصِّلْ هَذِهِ الْوُجُوبَاتِ الْخَفِيفَةَ

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



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

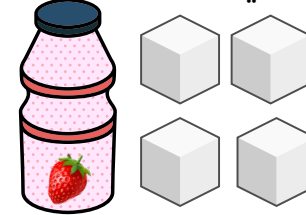


رقائق الشوفان من الحبوب الكاملة ١٠٠ جرام
تحتوي على ٠ قطعة سكر
٢ ملعقة من الدهون
١٠ جرام من الألياف

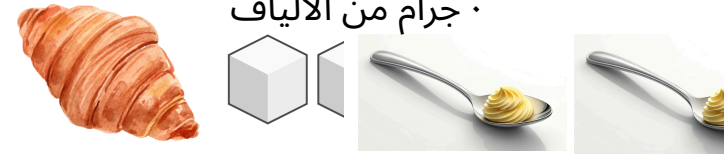


تجنب هذه الوجبات الخفيفة

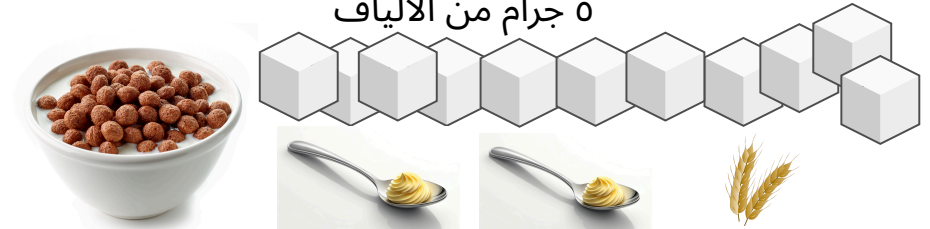
زبادي فراولة للشرب ١٠٠ جرام
يحتوي على ٤ قطعة سكر



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

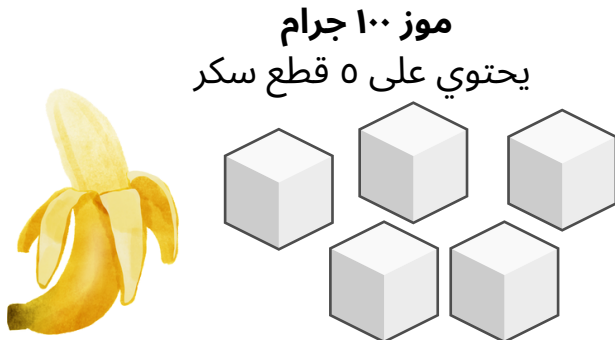
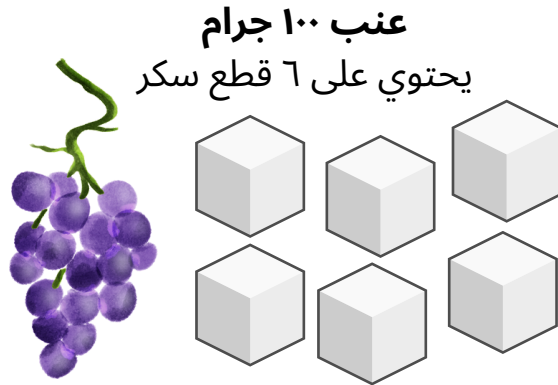
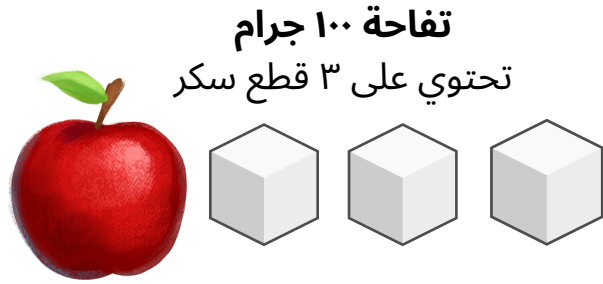


رقائق الشوكولاتة ١٠٠ جرام
تحتوي على ١١ قطعة سكر
٢ ملعقة من الدهون
٥ جرام من الألياف

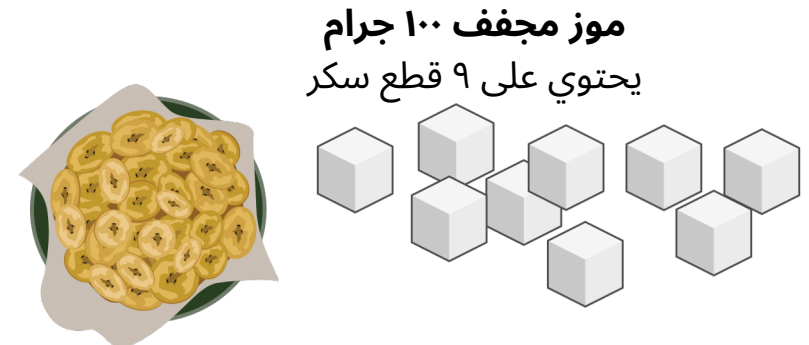
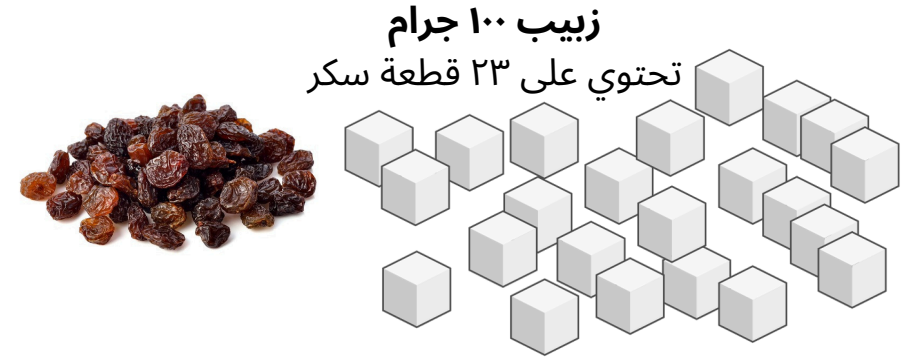




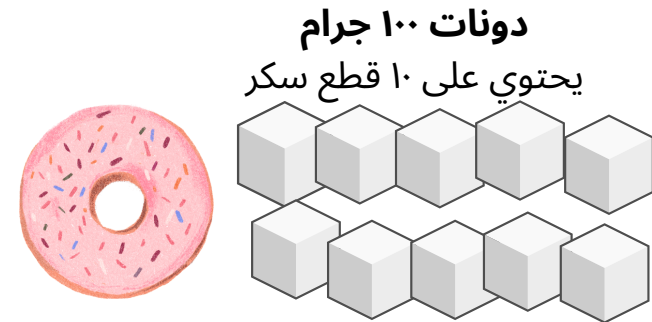
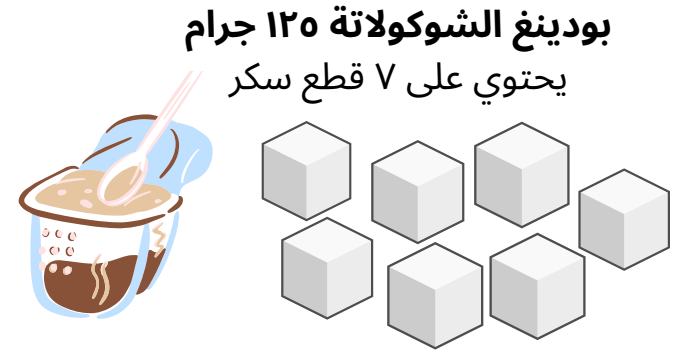
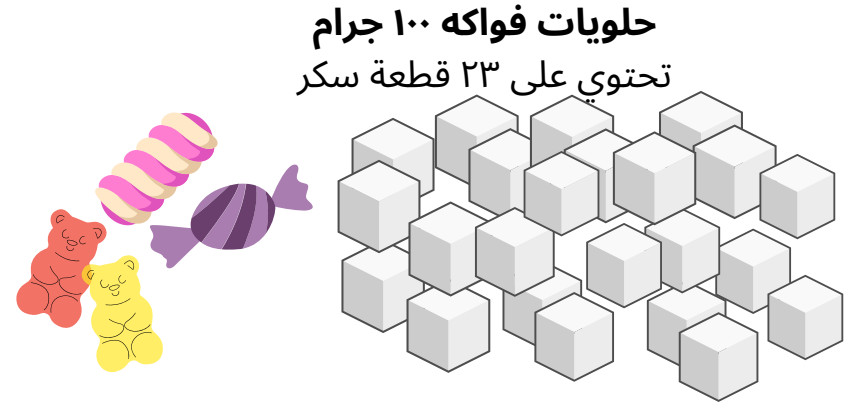
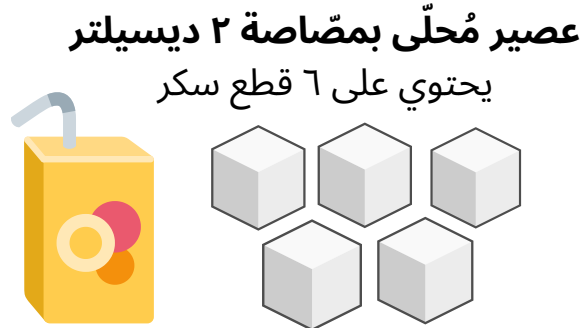
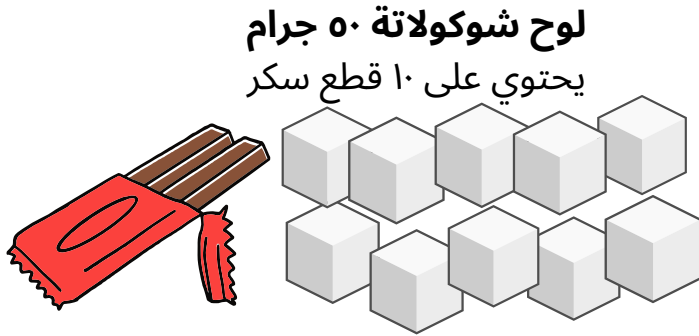
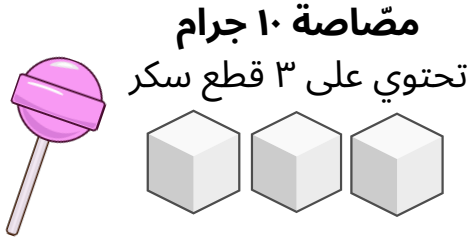
فَصِّل الفواكه الطازجة



تجنّب الفواكه المجففة



تناول هذه نادرًا فقط





فصل هذه المشروبات

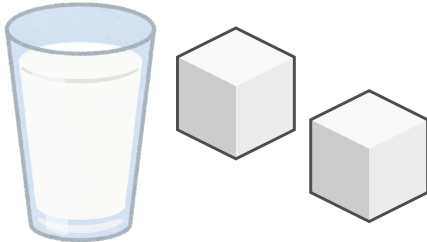
الماء كمطفئ للعطش
صفر قطع من السكر



مياه معدنية دون نكهة كمطفئة للعطش
صفر قطع من السكر

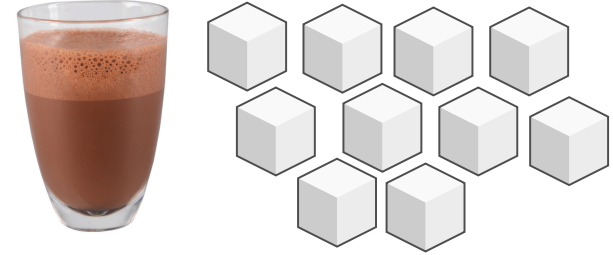


الحليب كمشروب مع الطعام
١٠٠ مل تحتوي على قطعتين من السكر

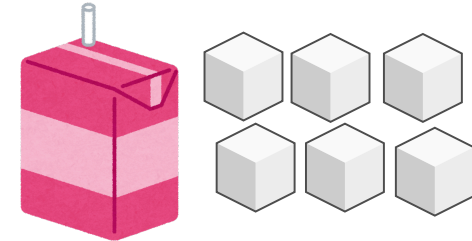


تجنب هذه المشروبات السكرية

كافاو 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

