

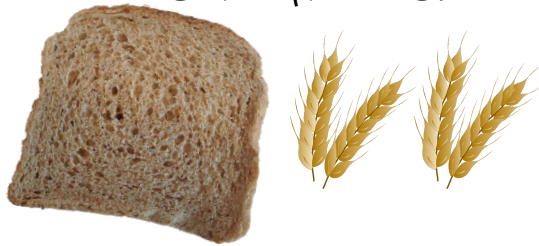


مصرف محصولات سبوس دار را ترجیح دهید

پاستای سبوس دار ۱۰۰ گرم
حاوی ۸.۷ گرم فیبر است



نان سبوس دار ۱۰۰ گرم
حاوی ۸.۴ گرم فیبر می باشد

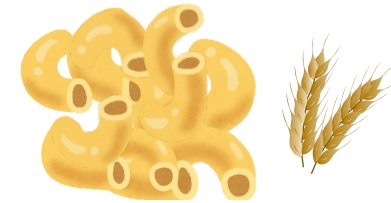


۱۰۰ گرم برنج سبوس دار
حاوی ۸.۷ گرم فیبر است

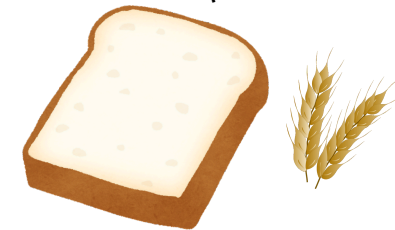


از مصرف غلات سفید اجتناب کنید

پاستا ۱۰۰ گرم
حاوی ۳.۴ گرم فیبر می باشد



نان سفید ۱۰۰ گرم
حاوی ۳.۴ گرم فیبر می باشد



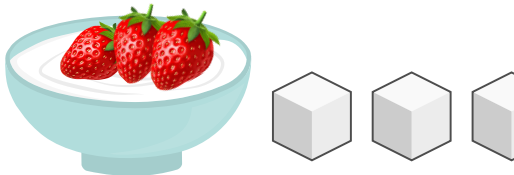
برنج سفید ۱۰۰ گرم
حاوی ۰ گرم فیبر می باشد



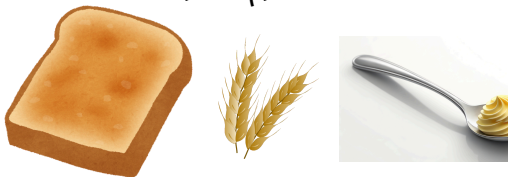


این میان وعده ها را ترجیح دهید

ماست ساده ۱۰۰ گرم و توت فرنگی منجمد ۱۵ گرم
 حاوی ۲,۵ تکه قند است



نان تست غلات سبوس‌دار ۴۲ گرم و مارگارین سبک ۱۰ گرم
 حاوی ۰ تکه شکر است
 حاوی ۰,۷ قاشق چای‌خوری چربی است
 ۳,۷ گرم فیبر

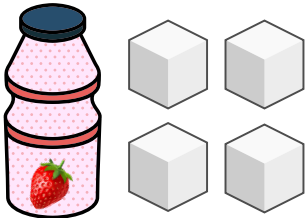


بلغور جو دوسر سبوس‌دار ۱۰۰ گرم
 حاوی ۰ تکه قند است
 ۲ قاشق غذاخوری چربی
 ۱۰ گرم فیبر



از این خوراکی‌ها اجتناب کنید

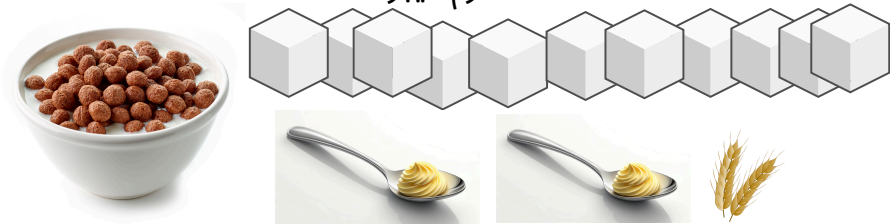
ماست نوشیدنی توت‌فرنگی ۱۰۰ گرم
 حاوی ۴ عدد قند است



کروسان ۴۵ گرم
 حاوی ۱,۵ تکه قند است
 ۱,۵ قاشق غذاخوری چربی
 ۰ گرم فیبر

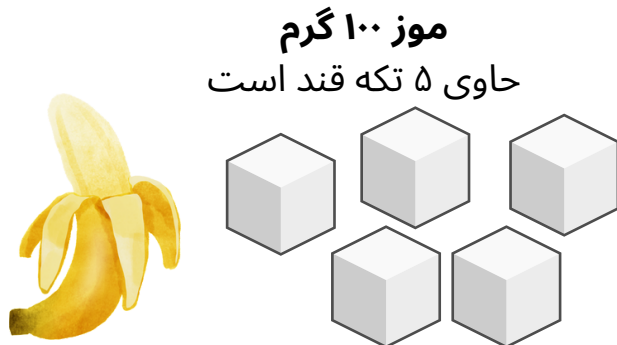
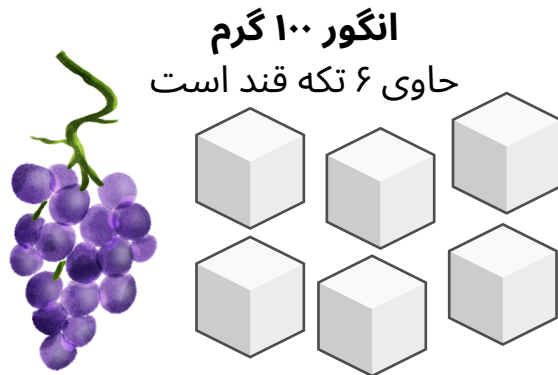
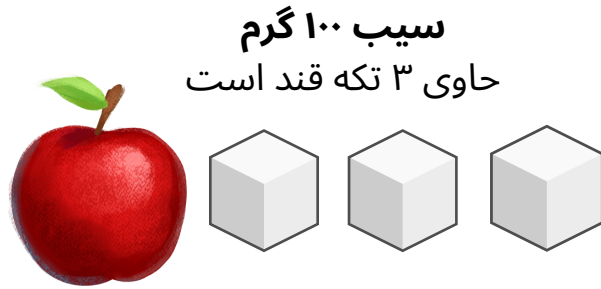


خرده‌های شکلاتی ۱۰۰ گرم
 حاوی ۱۱ تکه قند است
 ۲ قاشق غذاخوری چربی
 ۵ گرم فیبر

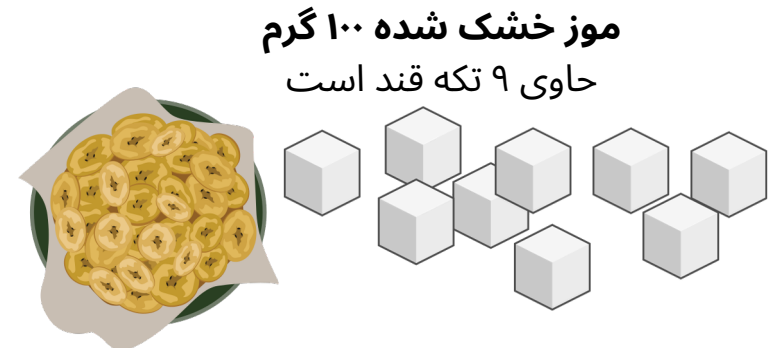




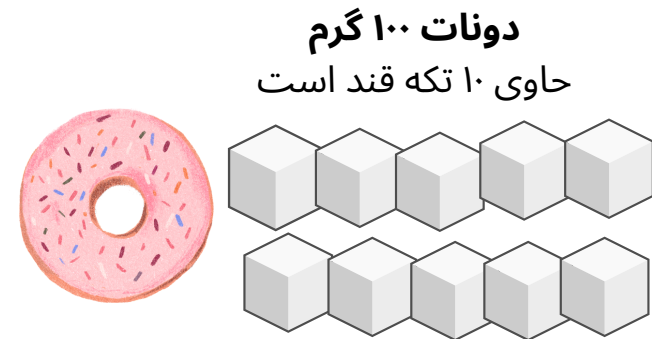
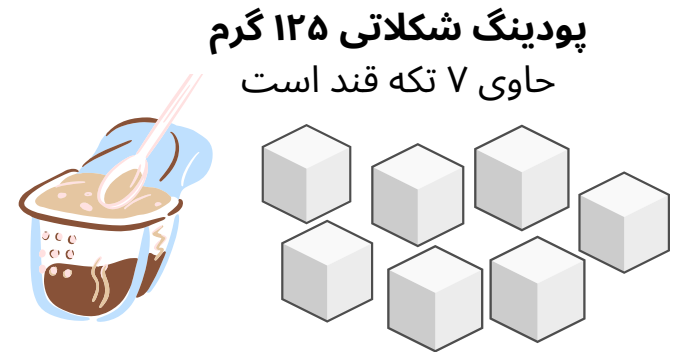
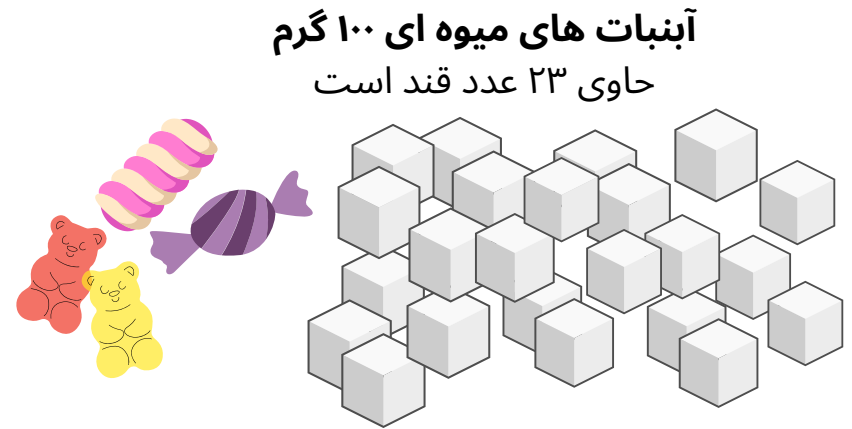
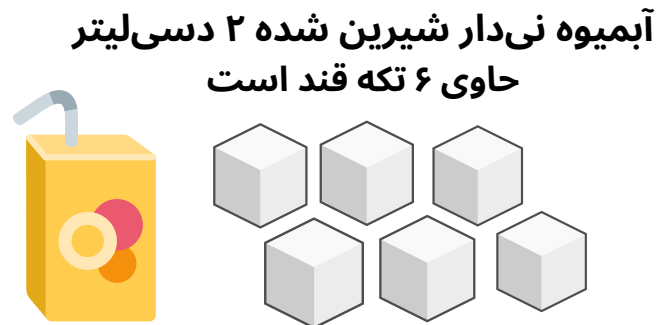
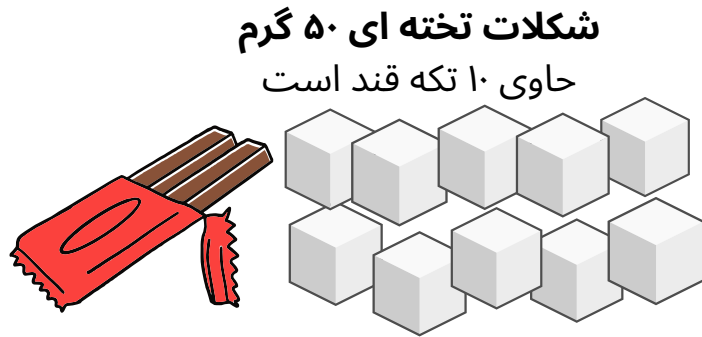
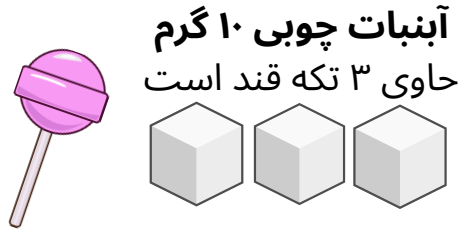
میوه های تازه را ترجیح دهید



از میوه های خشک اجتناب کنید



این خوراکی‌ها را فقط گهگاه میل کنید





پن نوشیدنی را ترجیح دهید

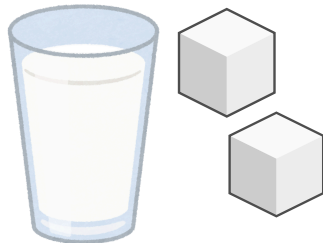
آب به عنوان رفع تشنگی
حاوی شکر نیست



آب معدنی بدون طعم به عنوان رفع تشنگی
حاوی شکر نیست

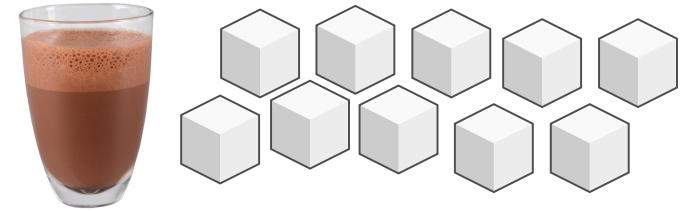


شیر به عنوان نوشیدنی قبل از غذا، ۱۰۰ میلی لیتر
حاوی ۲ حبه قند شیر

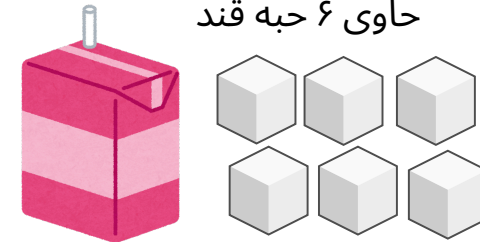


از این نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید

کاکائو، ۳۰۰ میلی لیتر
حاوی ۱۰ حبه قند



آبمیوه، ۲۰۰ میلی لیتر
حاوی ۶ حبه قند



سودا، ۳۰۰ میلی لیتر
حاوی ۱۳ حبه قند

