

# إعداد وجبة متوازنة

ما تتناوله يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في مدى قدرتك على السيطرة على مرض السكري.



## طريقة رائعة لإعداد وجبة صحية!

أحياناً يكون من الصعب معرفة نقطة الانطلاق عندما تحاول التخطيط لوجبات صحية. من شأن طريقة اختيار أصناف الأطباق لمرضى السكري التابعة لجمعية السكري الأمريكية أن تسهل الإعداد لوجبات متوازنة.

## إليك كيفية القيام بذلك:

### قسّم طبقك

ارسم خطأ وهمياً في منتصف طبقك. \* ثم قسّم الجزء الواحد إلى نصفين. يجب أن يكون لديك الآن 3 أجزاء في طبقك — جزء كبير وجزءان صغيران.

### ابدأ بالخضروات

املاً الجزء الأكبر بالخضروات غير النشوية. يمكن أن يشمل ذلك، على سبيل المثال:

- الهليون
- اللوبياء
- البروكلي
- اللفت
- القرنبيط
- الخس
- الكرنب
- الفطر
- السبانخ
- الكوسة

### بعد ذلك، الكربوهيدرات

في جزء صغير من الجزأين الصغيرين، أضف بعض الحبوب والأطعمة النشوية. يمكن أن يشمل ذلك، على سبيل المثال:

- الفاصولياء (السوداء، الشائعة، المُرَقطة)
- الخبز
- الأرز البني
- البازلاء الخضراء
- المعكرونة
- البطاطس
- الكينوا
- الفروع
- البطاطا الحلوة/اليام
- التورتيللا

## ثم أضف عنصرًا يحتوي على البروتين

في الجزء الصغير الآخر، أضف عنصرًا يحتوي على البروتين خاليًا من الدهون. قد تريد:

- السلمون
- الدجاج
- البيض
- الجبن قليل الدسم
- سمك التونا
- سمك البلطي
- التوفو

## أضف فاكهة و/أو منتج ألبان

أضف حصة من الفاكهة أو حصة من أحد منتجات الألبان مثل الحليب أو الزبادي، أو كليهما، وفق خطة وجباتك.

## المشروبات!

أتمم وجباتك بإضافة مشروب منخفض السعرات الحرارية، مثل الماء، أو الشاي المثلج غير المحلى، أو القهوة غير المحلاة.

## ربما لا بأس من تناول الدهون

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت الدهون مقبولة في خطة وجباتك، فتحدث مع اختصاصي التغذية لديك أو فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك. ثم بعد التشاور مع فريق الرعاية المتابع لك، أضف دهونًا صحية، مثل الأفوكادو أو المكسرات بكميات قليلة. استخدم الزيوت عند الطهي. بالنسبة للسلطات، جرّب إضافة المكسرات والبذور وصلصة الخل.

## حان الوقت لبدء تناول وجبة صحية!



# إعداد وجبة متوازنة الإفطار

## خطة وجباتك اليومية

استخدم المساحات أدناه لإضافة سعراتك الحرارية والكربوهيدرات لهذا اليوم. أجري أي تغييرات تريدها حتى تتماشى خطة وجباتك مع المستوى المستهدف لك.

الإفطار	السعرات الحرارية	الكربوهيدرات
الخضروات غير النشوية	_____	_____
الكربوهيدرات	_____	_____
البروتين	_____	_____
الفاكهة ومنتجات الألبان	_____	_____
مشروب منخفض السعرات الحرارية	_____	_____
الدهون الصحية	_____	_____
<b>إجمالي الوجبة:</b>		
<b>الغداء</b>		

الخضروات غير النشوية	_____	_____
الكربوهيدرات	_____	_____
البروتين	_____	_____
الفاكهة ومنتجات الألبان	_____	_____
مشروب منخفض السعرات الحرارية	_____	_____
الدهون الصحية	_____	_____
<b>إجمالي الوجبة:</b>		

وجبة خفيفة بعد الظهر

**إجمالي الوجبة الخفيفة:**

العشاء		
الخضروات غير النشوية	_____	_____
الكربوهيدرات	_____	_____
البروتين	_____	_____
الفاكهة ومنتجات الألبان	_____	_____
مشروب منخفض السعرات الحرارية	_____	_____
الدهون الصحية	_____	_____
<b>إجمالي الوجبة:</b>		
وجبة خفيفة مسائية		

**إجمالي الوجبة الخفيفة:**

<b>إجمالي اليوم:</b>	_____	_____
----------------------	-------	-------

## العشاء

الكربوهيدرات	الخضروات غير النشوية
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____
البروتين	الدهون الصحية
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____

مشروب منخفض السعرات الحرارية	الفاكهة ومنتجات الألبان
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____

**الدهون الصحية:** \_\_\_\_\_  
السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

وجبة خفيفة

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_  
الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

## الغداء

الكربوهيدرات	الخضروات غير النشوية
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____
البروتين	الدهون الصحية
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____

مشروب منخفض السعرات الحرارية	الفاكهة ومنتجات الألبان
_____	_____
_____	_____
السعرات الحرارية: _____	_____
الكربوهيدرات: _____	_____

**الدهون الصحية:** \_\_\_\_\_  
السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

وجبة خفيفة

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_  
الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

الكربوهيدرات

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_

الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

البروتين

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_

الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

الخضروات غير النشوية

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_

الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

الفاكهة ومنتجات الألبان

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_

الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_

**الدهون الصحية:** \_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ الكربوهيدرات: \_\_\_\_\_



استخدم الأصناف أعلاه لإعداد وجباتك. اسأل فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك عن كتيب NovoCare® لتخطيط الوجبات وحساب الكربوهيدرات. سيساعدك ذلك في العثور على القيمة الغذائية وأحجام حصص الأطعمة المفضلة لديك.

قد ترغب في عمل نسخ من هذا قبل أن تبدأ حتى تتمكن من التخطيط لأسبوعك بالكامل.



