

## میزان کربوهیدرات موجود در هر ماده غذایی

انواع صبحانه	
قند ندارد ، محاسبه نیاز ندارد، انسولین نیاز نیست	قند دارد ، محاسبه شود و انسولین باید بزنی
خیار و گوجه قند نداره انسولین نمیخوات	نان نان سنگک هر یک کف دست لواش هر ۴ کف دست نان ساندویچی نصف نان ( خمیر نان کامل در بیارید) نان تست یک نان بطور کلی هر ۳۰ گرم نان یک واحد کربوهیدرات
گردو و بادام قند نداره انسولین نمیخوات	عسل یک قاشق یک واحد کربوهیدرات
تخم مرغ قند نداره انسولین نمیخوات	مر با هر یک قاشق یک واحد
کره قند نداره انسولین نمیخوات	شکر هر یک قاشق یک واحد کربوهیدرات
پنیر قند نداره انسولین نمیخوات	شیر یک لیوان دسته دار فرانسوی یا ۲۴۰ سی سی یک واحد کربوهیدرات یک کاسه عدسی دو واحد کربوهیدرات
	پنکیک شیر و شکر و ارد و کره یا روغن هر یک دونه پنکیک که گرد هست یک واحد کربوهیدرات شیره خرما یا انگور یک قاشق غذا خوری یک واحد کربوهیدرات
	دونات نصف یک عدد یک واحد کربوهیدرات
	شکلات صبحانه هر ۲۵ گرم یک واحد کربوهیدرات
	حلو ارده هر ۳۵ گرم یک واحد کربوهیدرات
انواع ناهار	
قند ندارد ، محاسبه نیاز ندارد، انسولین نیاز نیست	قند دارد ، محاسبه شود و انسولین باید بزنی
مرغ چه ابپز چه سرخ شده قند نداره انسولین نمیخوات	برنج سفید هر ۴ تا قاشق یک واحد کربوهیدرات
جوجه کباب قند نداره انسولین نمیخوات	عدس پلو ، لوبیا پلو ، دمپخت کلم پلو هر ۵ تا قاشق یک واحد کربوهیدرات
گوشت خورشت قند نداره انسولین نمیخوات	ماکارونی و نودل هر نصف لیوان یک واحد کربوهیدرات
کبابی که گوشت خالص باشه قند نداره انسولین نمیخوات	لازانيا ، گرم کربوهیدرات روی بسته بندیش بخونید
زیتون قند نداره انسولین نمیخوات	شکر پلو ، هم شکر داره ، هم برنج پس هر دو قاشق غذا خوری یک واحد
سالاد قند نداره انسولین نمیخوات	خورشت قیمه یک کاسه یک واحده
سبزی خوردن کنار غذا قند نداره انسولین نمیخوات	خورشت سبزی با لوبیا یک کاسه یک واحده
سالاد شیرازی که با ابغوره ، ابلیمو یا نارنج یا سرکه باشه قند نداره انسولین نمیخوات	ابگوشت : گوشت که کربوهیدرات نداره اگه حبوبات اضافه کردین ، هر نصف لیوان یک واحد گوجه و فلفل دلمه ازاد و سیب زمینی ، یک سیب زمینی ابپز کوچک یک واحد

سیب زمینی ابیز یک عدد کوچک یک واحد	خورشت بادمجان و کدو قند نداره انسولین نمیخوات
سیب زمینی سرخ شده ۱۵ تا نوار نازک یک واحد	در رابطه با سالاد فصل درسته که ساختار مایونز شکر داره ولی چون هم شکر مایونز خیلی کمه هم میزان کمی مصرف میشه برا اونم نمیخوات انسولین بزیند ، ولی اگه از مایونز با بسته بندی کوچک که مثل سس کچاب هست که بیشتر در رستورانها استفاده میشه استفاده کردین گرم کربوهیدرات روش بخونید و حساب کنید.
ماست یک کاسه یک واحد	ماهی ، میگو، تن ماهی قند نداره آزاده
ماست چکیده ۳-۴ قاشق غذا خوری یک واحد	قلیه ماهی ، قلیه میگو قند نداره انسولین نمیخوات
دوغ یک لیوان نصف واحد	
هر نصف استکان نوشابه دلستر یک واحد	
کفیر یک لیوان یک واحد	
ژله نصف لیوان یک واحد	
<b>انواع شام</b>	
<b>قند دارد ، محاسبه شود و انسولین باید بزیند</b>	<b>قند ندارد ، محاسبه نیاز ندارد، انسولین نیاز نیست</b>
پیتزا	کبابی هم اگه خالص گوشت باشه هیچ انسولینی نیاز نداره
گوشت چرخ کرده کربوهیدرات نداره قارچ و فلفل دلمه و گوجه هم کربوهیدرات نداره پنیر پیتزا هم کربوهیدرات نداره ولی چون چربه میتونه یکم طولانی تو معده بمونه و قند و بالا نگه داره خمیر پیتزا اگه خمیر ضخیم آماده ای استفاده کردین و اگر پیتزا را ۶ قسمت مساوی کردین هر تکه میشه یک واحد اگه نه خمیر تهیه کردین میتونید به یک چانه ۳۰ گرمی جدا کنید و اونو نازک نازک کنید مثل پیتزاهایی ایتالیایی و کل ان یک واحد یا با ۶۰ گرم بشه دو واحد کربوهیدرات	
عدسی ، لوبیا گرم ، نخود پخته ، ماش پخته ، دال عدس هر کاسه دو واحد کربوهیدرات داره	جوجه هم انسولین نیاز نداره
کتلت ها شامی که گوشت داره برا همین میزان سیب زمینی کمتر میشه پس هر دو تا شامی یک واحد کربوهیدرات بگیرد کتلت همش سیب زمینه تقریبا اگه ضخیم و بزرگ بود هر کتلت یک واحد، اگه نازک و کوچک بود هر دو تاش یک واحد در نظر بگیرید.	سالاد سزار و انواع سالاد ها آزاد
فلافل هر ۴ تا قرص فلافل یک واحد در نظر بگیرید اگه فلافل ها درشت بود هر ۳ تاش یک واحد	میرزا قاسمی ، بادمجان و سیر و گوجه کربوهیدرات نداره انسولین نمیخوات
سالاد الویه هم هر سه تا قاشق سرخالی یک واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید	
هر سه قاشق حلیم یک واحد کربوهیدرات	
هات داگ دو واحد کربوهیدرات برای سوسیس کوکتل هر کدوم یک واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید هر دو ورق کالباس یک واحد کربوهیدرات	

	<p>ساندویچ همبرگر یا چیز برگر همبری که در خانه تهیه شود گوشت خالص باشد کربوهیدرات نداره اما همبرگری که در فست فود سرو میشود به علت اضافه کردن ارد یک واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید. پنیر هم کربوهیدرات نداره ولی بخاطر چربی دیر هضمه و قند رو بالا نگه میداره گوجه ، کاهو ، خیار شور آزاده نان ساندویچی همبری که اگه بزرگ باشه و کامل خمیرشو در آورده باشید دو واحد کربوهیدرات حساب میشه</p>
	<p>سوپ ها اگه غلیظ بود و ورمیشل یا جو زیاد داشت در یک کاسه سه تا ۴ واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید بسته به غلظت دارد اگه ابکی بود هر کاسه دو واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید.</p>
	<p>مرغ سوخاری مرغ که قند نداره ولی ارد سوخاری کربوهیدرات داره برا هر تکه یک واحد در نظر بگیرید بازم در نظر داشته باشید به علت چرب و سرخ شده بودن میتواند طولانی مدت قند را بالا نگه دارد.</p>
	<p>آش حبوبات و رشته آش واحد کربوهیدرات حساب میشود هر کاسه آش چهار واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید آش انواع مختلفی دارد آش هایی که حبوبات و سبزیجات دارند هر کاسه دو واحد بگیرید آش دوغ ، دوغ واحد کربوهیدرات حساب میشود برای هر کاسه سه واحد کربوهیدرات در نظر بگیرید.</p>
	<p>کشک و بامجان بادمجان قند نداره نصف لیوان کشک یک واحد ، یک کاسه کشک و بادمجان یک واحد حساب میشود.</p>
	<p>حلیم بادمجان بادمجان قند ندارد کشک نصف لیوان یک واحد ، عدس نصف لیوان یک واحد ، گوشت قند نداره یک کاسه حلیم بادمجان دو واحد</p>
<b>انواع میان وعده</b>	
<b>قند ندارد ، محاسبه نیاز ندارد، انسولین نیاز نیست</b>	<b>قند دارد ، محاسبه شود و انسولین باید بزنید</b>
<p>مغز گردو، بادام ، تخمه کدو ، تخمه هندونه ، تخمه افتابگردون ، بادام زمینی و بادام هندی نیاز به انسولین ندارد</p>	<p>سیب، پرتقال ، لیمو ، هلو ، شلیل ۱ عدد متوسط</p>
	<p>موز ۱ عدد کوچک یا نصف موز بزرگ</p>
	<p>انبه نصف ۱ عدد کوچک</p>
	<p>نارنگی ، خرمالو ، انجیر ، الو تازه دو عدد متوسط</p>

	گیلاس ، البالو ۱۲ عدد
	انگور ۱۷ عدد
	توت تازه نصف لیوان
	هندوانه ، توت فرنگی یک لیوان یا یک برش مثلثی
	خریزه ، طالبی، تمشک یک لیوان
	زرد آلو ، ازگیل ۴ عدد
	خرما ، آلوخشک ۳ عدد
	کشمش، توت خشک ۲ قاشق غذا خوری
	آناناس تازه ، شاتوت سه چهارم لیوان
	انجیر خشک ۲ عدد
	برگه زرد آلو چهار عدد
	انواع کمپوت و آب میوه ها نصف لیوان
	آب انگور ، آب آلو یک سوم لیوان
	کیوی ۱ عدد
	کیک تولد هر تکه مثلثی کیک تولد که تقریبا ۶۰-۵۰ گرم باشه سه واحد کربوهیدرات
	کیک خونگی چون معمولا با شکر کمتره و خامه نداره هر اسلایس مثلثی کوچک دو واحد کربوهیدرات
	ارد هر سه قاشق یک واحد
	هر ۱ عدد زولبیای متوسط یک واحد و هر دو عدد بامیه کوچک یک واحد
	بستنی ، کیک ، بیسکویت ، شکلات ، شیرینی ، انبات ، چیپس و پفک برچسب روی محصول خوانده شود هر ۱۵ گرم کربوهیدرات موجود را یک

	واحد در نظر بگیرید مثلاً اگر محصولی در هر ۱۰۰ گرم ۶۰ گرم کربوهیدرات دارد پس هر ۱۰۰ گرم ۴ واحد کربوهیدرات دارد
	آب نبات هر سه عدد یک واحد
	بیسکویت ترد شش عدد
	بیسکویت مادر چهار عدد
	ویفر چهار عدد
	کیک ساده یک عدد
	بیسکویت فرخنده دو عدد
	بیسکویت ساقه طلایی دو عدد
	چوب شور ده عدد
	پاپ کرن سه لیوان
	ذرت بلال یک عدد متوسط
	ذرت پخته نصف لیوان
	با قلا نصف لیوان
	لبو یک عدد کوچک
	حلوای زرد ، شکر و ارد داره که هر دو قند داره پس هر دو قاشق غذا خوری یک واحد
	کیک یزدی نصف یک کیک
	شیرینی خامه ای نصف یک عدد
	پاستیل ۴۰ گرم