Nourrir la vie

نظام غذائي متوازن للسيطرة على سكري الحمل

تحتوى الوجبة المتوازنة على:

يمكنك تناولها في السلطات، أو مقبلات الخضروات النيئة، أو الصلصات، أو اليخنات (مرقة).

• طازجة، أو معلبة أو مجمدة

البروتينات

تناولي وجبات متوازنة تتضمن كميات

متساوية من

البروتينات، والخضروات

والنشويات.

في كل الوجبات وكل الوجبات الخفيفة

تناولي 3 وجبات في اليوم، وتناولي وجبتين إلى 3 وجبات

خفيفة (لمجة) بين الوجبات.

- · اللحوم والدواجن
- · الأسماك و غلال البحر
 - ٠ البيض
 - ٠ التوفو
- · البقوليات: الفاصوليا،
 - الحمص، العدس
- · الحليب، والزبادي والجبن
 - ٠ المكسرات والبذور



النشويات

أعطى الأولوية للحبوب الكاملة.

- · المعكرونة
- · الخبز، التورتيلا، الشباتي، الروتي
 - · البطاطس، الكاسافا، اليام
- · الحبوب: الأرز، الشوفان، البرغل، الكينوا
 - ٠ الذرة

تحتوی هذه الأطعمة على الكربوهيدرات.

ملاحظة: هذه الأداة مخصصة لأغراض إعلامية. وهي لا تحل محل توصيات أخصائي(ة) الرعاية الصحية. في حالة الشك، استشيري أخصائي(ة) الرعاية الصحية دون تأخير.

تحتوى الوجبة الخفيفة المتوازنة على:

مثال عن قائمة الطعام:

<u>الوجبة:</u>

شريحة من الخبز بالحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني، وبيضة مسلوقة وكوب من الحليب

الوحية الخفيفة:

حبوب مع الحليب

الوجية:

معكرونة بالقمح الكامل مع صلصة الخضار واللحم

الوحبة الخفيفة:

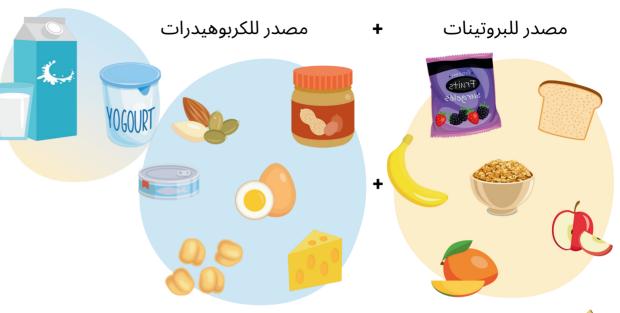
بسكويت مالح مع التونة المعلبة

الوجبة:

يخنة مع الكاسافا، والطماطم، والبصل والسمك

الوحبة الخفيفة:

تفاحة مع كوب من الحليب



على عكس الخضروات، تحتوي الفواكه على الكربوهيدرات. لذلك، لا ... يمكن تناولها حسب الرغبة مع سكري الحمل.

التوصيات

تناولي الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لتزويد نفسك بالطاقة التي تحتاجينها لك ولنمو طفلك.

