

Nourrir la vie

نظام غذائي متوازن للسيطرة على سكري الحمل

تحتوي الوجبة المتوازنة على:

الخضروات

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

• طازجة، أو معلبة أو مجمدة

النشويات

أعطي الأولوية للحبوب الكاملة.

• المعكرونة

• الخبز، التورتيللا، الشباتي، الروتي

• البطاطس، الكاسافا، اليام

• الحبوب: الأرز، الشوفان، البرغل،

الكينوا

• الذرة

تحتوي هذه الأطعمة على الكربوهيدرات.

تناولي وجبات متوازنة تتضمن كميات متساوية من البروتينات، والخضروات والنشويات.

البروتينات

في كل الوجبات وكل الوجبات الخفيفة

• اللحوم والدواجن

• الأسماك و غلال البحر

• البيض

• التوفو

• البقوليات: الفاصوليا،

الحمص، العدس

• الحليب، والزبادي والجبن

• المكسرات والبذور

تحتوي الوجبة الخفيفة المتوازنة على:

مثال عن قائمة الطعام:

الوجبة:

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

الوجبة الخفيفة:

حبوب مع الحليب

الوجبة:

معكرونة بالقمح الكامل مع صلصة الخضار واللحم

الوجبة الخفيفة:

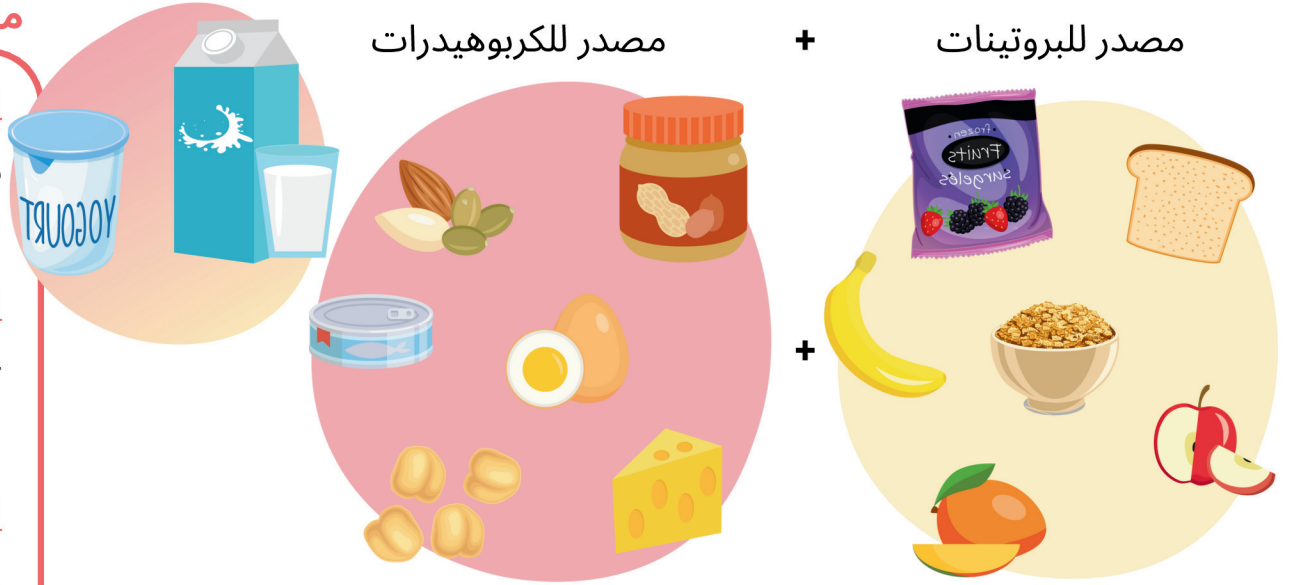
بسكويت مالح مع التونة المعلبة

الوجبة:

يخنة مع الكاسافا، والطماطم، والبصل والسّمك

الوجبة 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.