



## دليل مرضى السكري لعد كاربوهيدرات منتجات الألبان و المكسرات و اللحوم

يحتوي على.....جم كاربوهيدرات	كُل 100 جم من	
<b>منتجات الألبان</b>		
38	لبن بودر	1
55	حليب مكثف محلي	2
6	حليب سادة	3
12	لبن بالشيكولاتة	4
6	لبن بالفواكه	5
12	زبادي سادة	6
12	زبادي فواكه	7
3	جبين كريمي	8
2	جبين رومي	9
3	جبين موزاريلا	10
8	جبين لبنة	11
3	جبين قريش	12
4	قشطة المراعي	13
<b>المكسرات</b>		
22	سوداني	14
28	فستق	15
14	عين جمل	16
33	كاجو	17
15	زبدة فول سوداني	18
22	لوز	19



17	بندق	20
26	سمسم محمص	21
60	فشار	22
20	لب سوري	23
16	لب سوبر	24
11	لب أبيض	25
<b>اللحوم</b>		
15	بانيه	26
20	بروست	27
10	بسطرمة	28
7	بوفتيك - سكالوب بانيه	29
1	لحم مفروم - عصاج	30
13	كبدة بانيه	31
4	شرائح لانشون - مورتاديللا	32
4	سلامي - شرائح ديك رومي	33
4	لحم مطهي بالبصل	34
6	سوسيس مشوي - سجق مشوي	35