



دليل مرضى السكري لعد كاربوهيدرات الخضروات و البقوليات

يحتوي على.....جم كاربوهيدرات	كُل 100 جم من	
بدون طهي		
5	فلفل رومي	1
4	خيار	2
9	بصل	3
6	زيتون	4
4	طماطم	5
10	جزر	6
3	كوسة	7
6	بامية	8
6	باذنجان	9
6	لفت	10
4	فجل	11
4	سبانخ - سلق - كزبة	12
6	شبت - بقونس	13
3	جرجير - خس	14
15	نعناع	15
مطهي		
20	عدس بجهة مسلوق	16
17	عدس أصفر	17
27	حمص	18
17	لوبيا	19
20	فاصوليا	20
27	قلقاس	21



موقع سكري معرفة - صحة - دعم

15	بسلة	22
6	فاصوليا خضراء	23
4	ملوخية	24
10	جزر	25
5	قرنبيط مسلوq - بروكلي	26
20	فول	27
30	فلافل	28