



دليل مرضى السكري لعد كربوهيدرات الفواكه

يحتوي على.....جم كربوهيدرات	كُل 100 جم من	
14	جوافة	1
19	رمان	2
20	بطاطا حلوة	3
17	عنب	4
8	فراولة	5
10	توت أسود	6
14	توت أزرق	7
19	تين	8
12	برقوق	9
15	مانجو	10
15	كريز	11
10	تين شوكي	12
75	بلح	13
11	حرنكش	14
15	جوز هند	15
24	قشطة	16
15	كيوي	17
13	أناناس	18
19	كاكا	19
11	بابايا	20
10	جريب فروت	21
9	افوكادو	22
9	ليمون	23
8	كانتالوب	24



موقع سكري معرفة - صحة - دعم

22	موز	25
14	تفاح	26
10	خوخ - مشمش	27
9	بطيخ	28
13	برتقال - يوسفى	29
15	كمثرى	30
64	مشمش مجفف - نئين مجفف - برقوق مجفف	31
24	جوز هند مبشور	32
80	زبيب	33