



## دليل مرضى السكري لعد كاربوهيدرات النشويات و الحلويات

كل 100 جم كارب من	يحتوي على .....جم كارب	
<b>الأطعمة النشوية</b>		
1	أرز بشعرية	40
2	أرز مطهي	30
3	أرز بسمتي	26
4	جلاش	16
5	نودلز	35
6	كسكسي	23
7	مكرونه مسلوقه سادة	30
8	سباحيتي مع كرات اللحم	13
9	لازانيا	18
10	فيتوتشيني	15
11	سباحيتي الصلصة الحمراء	25
12	صلصة الطماطم	5
13	البشاميل	8
<b>المخبوزات</b>		
14	دقيق خام	76
15	نشأ خام	92
16	خبز بلدي	50
17	خبز سن	75
18	كايزر بالسمس	50
19	خبز فينو	60
20	خبز شامي - أبيض	60
21	خبز فلاحى	75
22	توست أبيض	70
23	توست أسمر	شريحة صغيرة / 12 كارب
24	تورتىلا	50
25	بقسماط بالسمس	75
26	فطير	55
27	كرواسون سادة	40
<b>السكريات</b>		
28	سكر أبيض	100
29	عسل أبيض	80
30	عسل أسود	70
31	مربى	70



55	حلاوة طحينية	32
<b>الحلويات</b>		
50	بسبوسة	33
45	لقمة القاضي	34
50	بلح الشام	35
25	وافل بدون سيرب	36
58	بقلاوة	37
50	قطايف بالمكسرات	38
30	قطايف بالجبنه	39
30	كنافة جينة	40
35	كنافة قشطة	41
55	كنافة حلويات	42
75	طاجن أم علي	43
25	كاستر	44
55	ريد فلفت	45
40	كب كيك - دونتس	46
30	أرز بلبن	47
60	جاتو	48
55	جلاش	49
25	كريم كراميل - مهلبية	50
15	جيلي	51
28	بان كيك بدون سيرب	52
50	براونيز	53
<b>حلويات و كحك العيد</b>		
70	كحك سادة	54
80	كحك سكر	55
58	غريبة	56
70	بسكوت سادة	57
50	معمول بالمكسرات	58
65	معمول بالتمر	59
50	بيتي فور سادة	60
80	بتي فور مربى	61