



النظام الغذائي الصحي



النظام الغذائي الصحي

● يستمد الجسم الطاقة اللازمة لأداء وظائفه المختلفة من السكر (الجلوكوز) الذي يحصل عليه من العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات.

● تفرز غدة البنكرياس الانسولين الذي يعمل كمفتاح للخلايا يسمح بمرور الجلوكوز داخل خلايا الجسم لاستغلاله كطاقة.

● مرض السكر يحدث نتيجة نقص إفراز الانسولين أو عدم إستجابة الجسم للانسولين مما يؤدي لإضطراب في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، البروتينات والدهون ينتج عنه ارتفاع نسبة السكر بالدم لذا فإن إتباع نظام غذائي صحي يشكل قاعدة أساسية للعلاج الناجح لمرض السكر بأنواعه المختلفة.

● إتباع نظام غذائي غير متوازن ومفرط يسبب العديد من الأمراض مثل السمنة التي تعد

أهم المشاكل المتعلقة بنظام تغذية خاطيء يؤدي للإصابة بمرض السكر والعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية.

من هنا تبرز أهمية الإلتزام بالنظام الغذائي الصحي الإختيار كمية ونوعية العناصر الغذائية التي تتكون منها الوجبات اليومية.



ما هو الهرم الغذائي الصحي؟

7 يوضح المجموعات الغذائية بأنواعها المختلفة و الكمية التي يجب تناولها في كل وجبة لضبط مستوى السكر في الدم والمحافظة على الوزن المثالي.



مكونات الهرم الغذائي

الهرم الغذائي يوضح الإحتياج اليومي لجميع العناصر الغذائية (سواء لمرضى السكر أو الأصحاء) من الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، حيث تشكل النشويات المعقدة والبقول قاعدة الهرم والجزء الأكبر من كمية الطعام التي ينصح بتناولها يومياً، تليها البروتينات المتمثلة في اللحوم، الألبان، الخضروات والفواكه بينما تحتل الدهون والسكريات البسيطة قمة الهرم والجزء الأصغر من كمية الطعام التي ينصح بتناولها يومياً.

١- الكربوهيدرات

تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة وهي أكبر المجموعات الغذائية مساحة حيث تحتل قاعدة الهرم الغذائي.

الكربوهيدرات نوعان:-

١- النشويات المركبة:-

تشكل ٥٠ - ٦٠% من السعرات الحرارية اليومية.
تحتوي النشويات المركبة على كثير من الألياف الطبيعية لذلك لا تسبب الإرتفاع الحاد بعد الوجبة مباشرة، توجد بكثرة في الحبوب مثل القمح، البقول، الخبز الأسمر، الأرز والمكرونه.



٢- السكريات الأحادية البسيطة:-

تحتوي على سعرات حرارية عالية لذا لا بد من حسابها ضمن السعرات التي يستهلكها الفرد يومياً.
سريعة الإمتصاص لذا تؤدي للإرتفاع الحاد للسكر بعد تناولها مباشرة أمثلة لهذه المجموعة السكر، العسل الأيس كريم، الكيك والحلويات ...

بدائل السكريات البسيطة:-

● السكروز:-

أحد السكريات الثنائية (الجلوكوز والفركتوز) يمكن إضافته للطعام بمقدار بسيط (٢٥ جم يومياً) بشرط أن تكون الكمية محسوبة ضمن السعرات المسموح باستهلاكها يومياً.

● سكر الفواكه:-

هو سكر أحادي يوجد في الفواكه ويستعمل لتحلية بعض الأطعمة المطبوخة ولكن لا ينصح باستخدامه لتحلية المشروبات كالشاي حيث يؤدي لإرتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

● المحليات الغذائية:-

هي مركبات سكرية مثل عصير الفواكه، الدكستروز والمالتوز لا تختلف عن سكر الطعام لذا يتم حسابها ضمن السعرات الحرارية المسموح بها يومياً.

● المحليات غير الغذائية:-

هي مواد صناعية غير سكرية قليلة السعرات الحرارية، لها مذاق حلو، يمكن إستخدامها بدلاً من سكر الطعام لإنقاص الوزن لدى البدناء مثل السكرين والاسبارتام.



٢- البروتينات



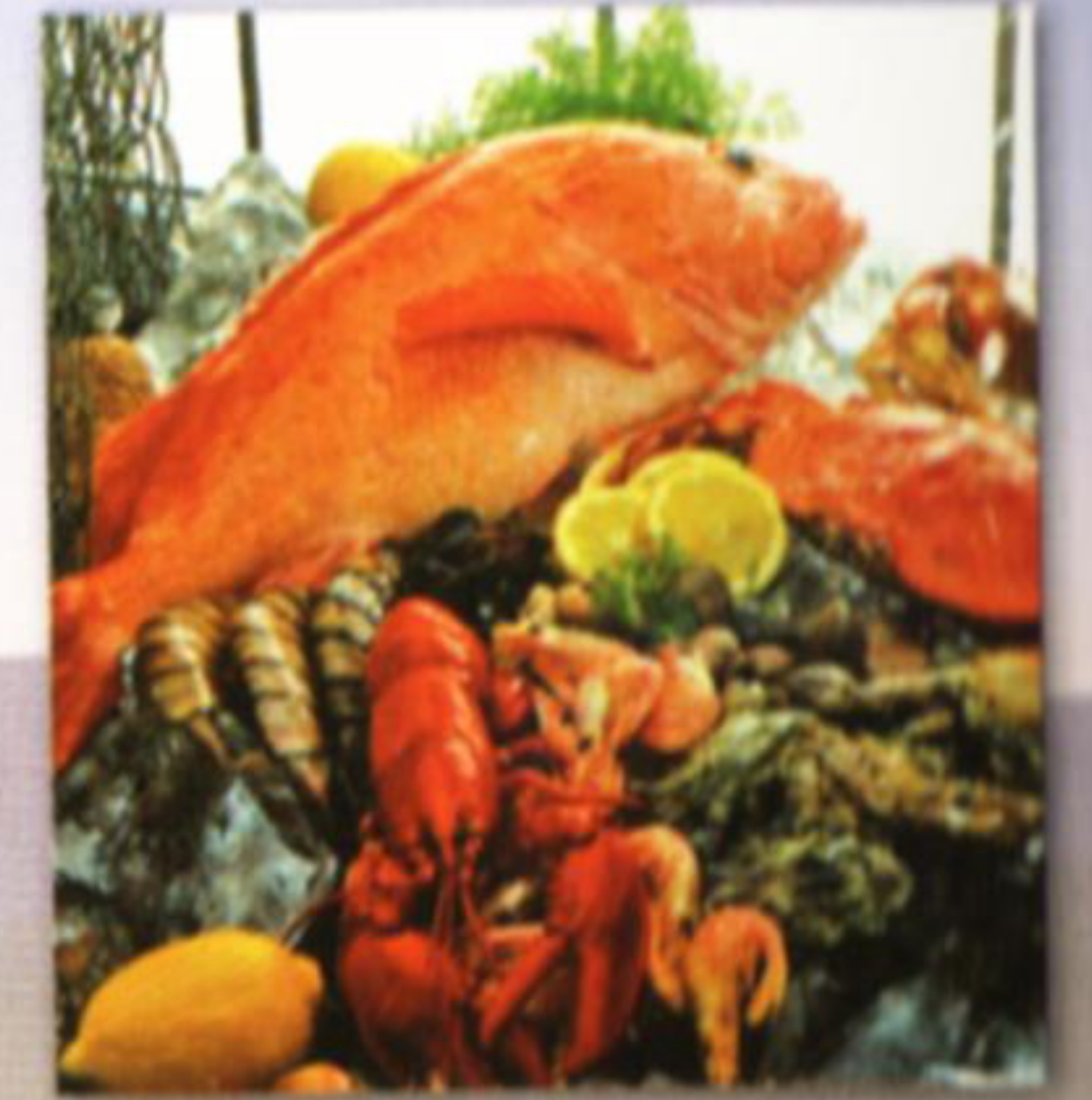
- تحتل البروتينات وسط الهرم الغذائي.
- تساعد البروتينات في بناء أنسجة وخلايا الجسم.
- تشكل ١٠ - ٢٠٪ من السعرات الحرارية اليومية.

البروتينات نوعان:-

١- البروتينات الحيوانية:-

يجب ألا يقل عن ٣/١ مجموع الإحتياج اليومي من البروتين.

يوجد في الحليب ومنتجاته، اللحوم والأطعمة البحرية.



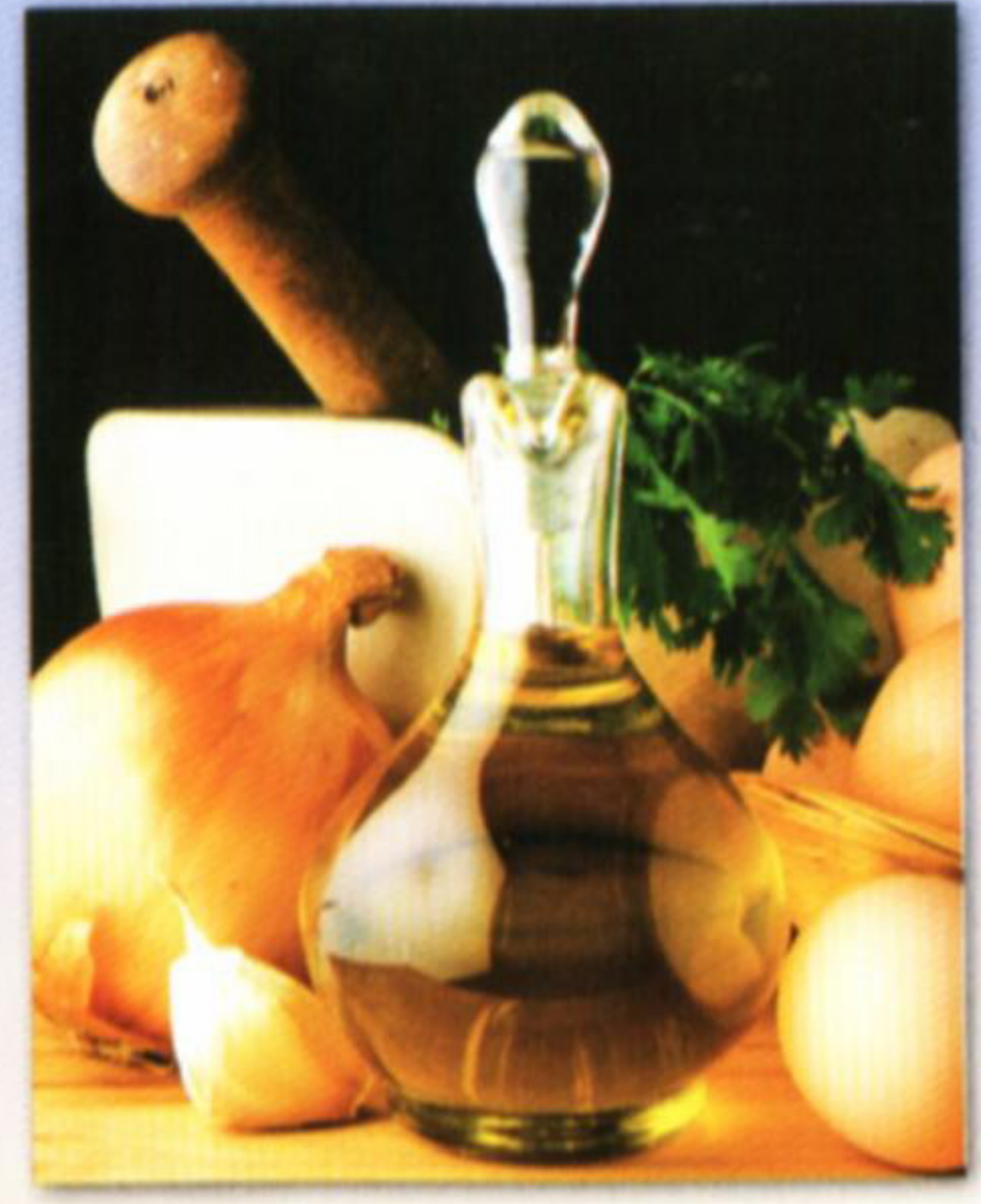
٢- البروتينات النباتية:-

يفضل إستخدامها بكثرة لأنها خالية من الكوليسترول توجد في البقول، الحبوب وبعض الخضروات والفواكه، كما توجد في المكسرات ولكنها عالية الكوليسترول.

يجب خفض كمية البروتين اليومية لمرضى الفشل الكلوي وكذلك مرضى السكر للمحافظة على وظائف الكلى.



٣- الدهون



- تحتل الدهون قمة الهرم الغذائي وتلعب دوراً هاماً في بناء جدار الخلايا وتكوين بعض الهرمونات الهامة للجسم.
- تعتبر الدهون المصدر الرئيسي للطاقة المخزونة بالجسم.
- تشكل حوالي ٢٥-٣٠٪ من السعرات الحرارية.

ارتفاع نسبة الدهون بالدم يعتبر مؤشراً لاحتمال حدوث مضاعفات السكر التي تؤثر على القلب والشرايين.

أنواع الدهون:

١- الكوليسترول والدهون الثلاثية:

ارتفاع نسبتها في الدم يؤدي لزيادة الإصابة بأمراض القلب والشرايين توجد بكثرة في لحم الضأن، صفار البيض الزبد، الجبن والحليب الكامل الدسم.

٢- الدهون عالية الكثافة (الكوليسترول الجيد):

تحمي من أمراض القلب حيث تنقل الكوليسترول من الدم إلى الكبد.



٤- الألياف الطبيعية

الألياف أحد المكونات النباتية التي تحافظ على نسبة السكر والدهون بالدم، توجد بنسبة عالية في الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل الكرنب، الخس، الخيار وبعض البقول مثل الفول، البازلاء، الفاصوليا، خبز القمح، وكذلك في الرمان، البرتقال وقشر الفاكهة مثل التفاح.

فوائد الألياف الطبيعية:-



- لا تسبب الإرتفاع الشديد للسكر بعد الوجبة مباشرة.
- تقليل نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين.
- تنظيم حركة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك وسرطان القولون.
- تنصح الجمعية الأمريكية لمرضى السكر بأن يكون

الإستهلاك اليومي لمرضى السكر من الألياف الطبيعية مساوياً لإستهلاك الفرد العادي (٢٥ - ٣٠ جم) ويفضل تناولها من الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب.

أمثلة لبعض الفواكه والخضروات الغنية بالألياف:



تحتوي على ١ - ٣ جم من الألياف مثل نصف ثمرة كمثرى، ثمرة تفاح صغيرة بالقشرة، ثمرة موز برتقالة صغيرة، حبة طماطم متوسطة، الخس كوب من السبانخ أو الفاصوليا الخضراء وثمره بطاطس كبيرة.



٣- الدهون قليلة الكثافة (الكوليسترول السيء):

تترسب على جدار الشرايين مؤدية لزيادة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

٤- الدهون الأحادية والغير مشبعة:

تساعد على تقليل مستوى الكوليسترول بالدم وهي الدهون النباتية مثل زيت الزيتون وزيت اللوز.

٥- الدهون المتعددة المشبعة والغير مشبعة:

الدهون المشبعة تؤدي لزيادة نسبة الكوليسترول بالدم. توجد في الزيوت مثل زيت النخيل، جوز الهند، دهون اللحوم وكذلك الزبد، الجبن والحليب الدسم. الدهون الغير المشبعة أقل ضرراً وتوجد في بعض الخضروات.



يجب خفض نسبة الكوليسترول في الطعام الي ٣٠٠ ملجم يوميا، خاصة لمرضى السكر

والضغط المرتفع وكذلك مرضى القلب والأوعية الدموية.

خطوات إتباع النظام الغذائي



- ١- تحديد الوزن المثالي للجسم.
- ٢- تحديد الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية تبعاً لوزن الجسم، العمر، النشاط اليومي ونوع مرض السكر.
- ٣- توزيع السعرات الحرارية اليومية المسموح بها على الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة ثم توزع كمية السعرات الحرارية اليومية في كل وجبة على العناصر الغذائية المختلفة.
- ٤- إستعمال قائمة البدائل الغذائية لإختيار نوع وكمية الطعام لتكوين وجبات صحية وذلك بمساعدة الطبيب المختص أو أخصائي تثقيف السكر.

يعتبر إتباع النظام الغذائي ركناً أساسياً للتحكم في مرض السكر مع العلاج المتبع سواء أقراص أو انسولين.



٥- الفيتامينات والمعادن

إحتياج مريض السكر للفيتامينات والمعادن لا يختلف عن الشخص الطبيعي. فالوجبة الصحية لابد ان تحتوي على كمية كافية من الفيتامينات والمعادن.



الكالسيوم:

يساعد على بناء العظام ويوجد بشكل خاص في الحليب ومشتقاته خاصة الجبن القريش وبعض الخضروات مثل السبانخ، الخس والبقدونس.

المغنيسيوم:

للمغنيسيوم دور هام في تجديد الخلايا ونقل الإشارات العصبية. ينصح بزيادة الإستهلاك اليومي للمغنيسيوم لبعض مرضى السكر الفاقدي السيطرة على مستوى السكر حيث أن نقصه يؤدي لنقص فعالية الانسولين وبالتالي إرتفاع نسبة السكر بالدم. يوجد في البقول، المكسرات، الخضروات الطازجة، الفواكه المجففة والتمر.



الكروميوم:

الكروميوم هو أحد المعادن الأساسية بالجسم وله أهمية خاصة في إستجابة الخلايا لعمل الانسولين. يوجد بصفة خاصة في الخميرة الكبد، الجبن والقمح.



الصوديوم:

أوصت جمعية القلب الأمريكية بأن لا يزيد الإستهلاك اليومي للفرد من الصوديوم عن ٣ جم لذلك يجب تقليل كمية الصوديوم للمرضى الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم إلى ٢,٤ جم يومياً أي ما يعادل ملعقة شاي صغيرة من ملح الطعام.



تحديد الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية

● السعر الحراري هو قياس كمية الحرارة الناتجة عن إحتراق ١ جم من العناصر الغذائية.

● كل ١ جم كربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية.

● كل ١ جم بروتين يعطي ٤ سعرات حرارية.

● كل ١ جم دهون يعطي ٩ سعرات حرارية.

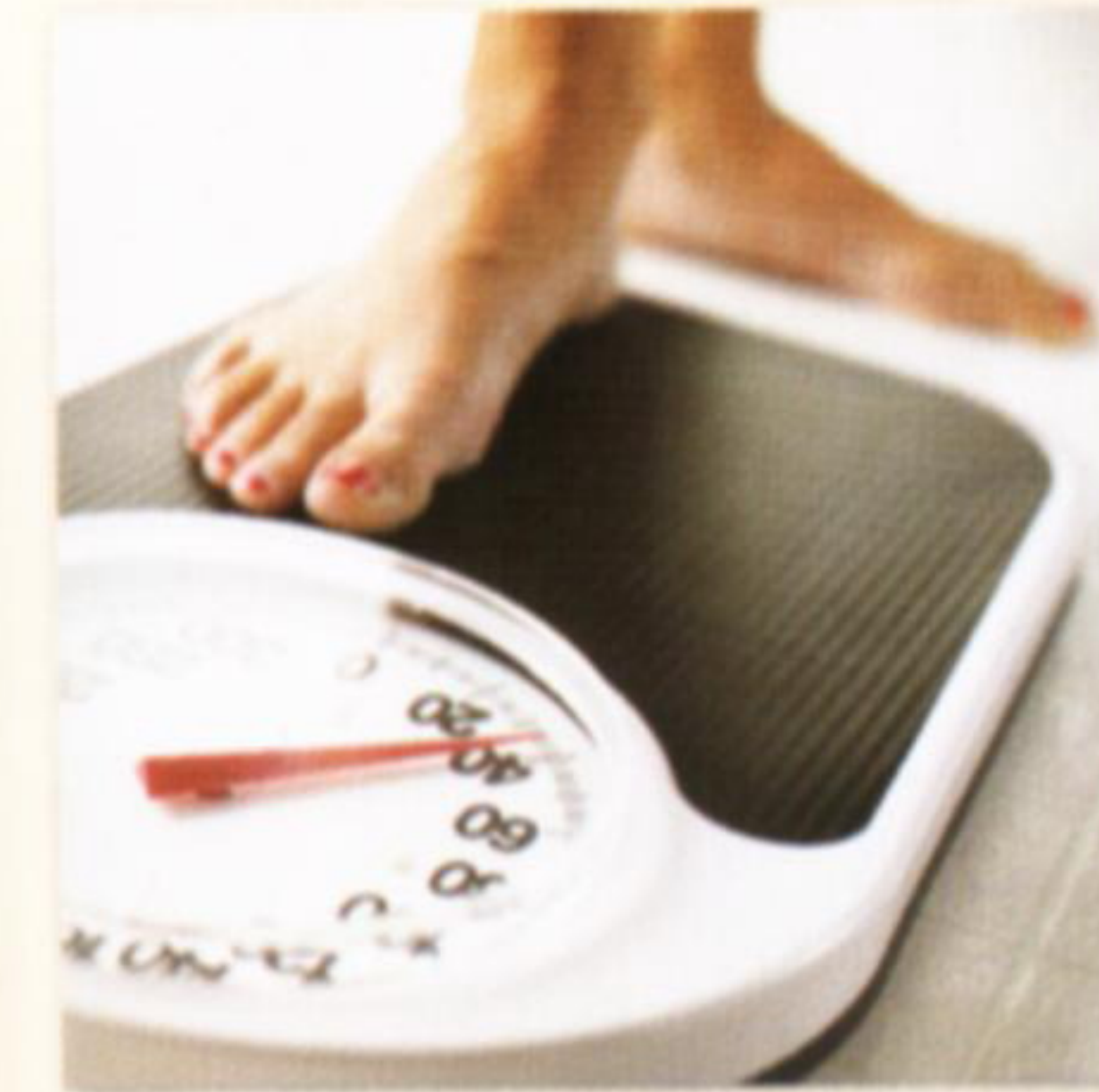


لذلك يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي علي الدهون لإحتوائها علي سعرات حرارية عالية حيث تعطي أكثر من ضعف كمية السعرات الحرارية التي تعطيها البروتينات أو الكربوهيدرات.

حساب السعرات الحرارية اليومية يعتمد علي:-

١- مؤشر الوزن المثالي للجسم = $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{مربع الطول}}$

٢- معدل النشاط اليومي.



١- الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية للبالغين:-

● ٢٢ - ٢٥ سعر حراري / كجم من وزن الجسم المثالي.

● **يضاف عدد من السعرات الحرارية تبعاً للنشاط اليومي كالتالي:-**

● ٥ - ١٠ سعر حراري للنشاط الخفيف (أعمال منزلية أعمال مكتبية...)

● ١٠ - ١٥ سعر حراري للنشاط المتوسط.

● ١٥ - ٢٠ سعر حراري للنشاط الشاق الشديد.



٢- الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية أثناء الحمل:-

● نفس السعرات المحسوبة لها قبل الحمل في حالة الوزن الزائد.

● يضاف ٣٠٠ - ٤٠٠ سعر حراري في حالة الوزن المثالي.



٣- الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية للأطفال:-

● ١٠٠ سعر حراري يومي /سنه من العمر للإناث.

● ١٢٠ سعر حراري يومي /سنه من العمر للذكور.



توزيع السعرات الحرارية على الوجبات

عزيزي مريض السكر
عند الشعور بالجوع
بين الوجبات تجنب
الوجبات السريعة
والدسمة.

يمكنك تناول وجبة خفيفة
بما يعادل ثمرة فاكهة واحدة
خيار أو طماطم أو خس/
ربع رغيف بلدي أسمر
مع قطعة جبنة
قريش / نصف
كوب عصير.



تقسم الوجبات اليومية إلى 3 وجبات رئيسية بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة بينهما

• توزيع السعرات الحرارية اليومية على الوجبات الرئيسية (إفطار- غداء - عشاء) ثم على العناصر الغذائية الرئيسية (نشويات، بروتينات، دهون) تبعاً للعلاج المستخدم سواء (أقراص أو انسولين) لتحقيق الموازنة بين الوجبات الغذائية والعلاج.

• العلاج بأقراص السكر مثل "أماريل" مرة واحدة يومياً صباحاً (قبل الإفطار) أو مع الوجبة الرئيسية تبعاً لما ينصح به طبيبك الخاص يضمن التحكم في مستوى السكر الصائم وبعد الوجبة بساعتين بأقل نسبة تعرض للهبوط السكري أو زيادة في وزن الجسم.



• إذا كان المريض يتناول جرعه من الانسولين متوسط المدى (المعكر) صباحاً فلا بد من تناول وجبة خفيفة قبل الظهيرة أي بعد مرور 4-6 ساعات من تناول الجرعة لتفادي قمة نشاط الانسولين المعكر والتي تؤدي لحدوث الهبوط السكري.

• في حالة تناول جرعة الانسولين المعكر قبل وجبة العشاء يجب تناول وجبة خفيفة قبل النوم مباشرة (مثل ثمرة فاكهة أو زبادي منزوع الدسم) لتفادي الهبوط السكري أثناء النوم.

• إذا كان المريض يتناول الانسولين (الانتوس) الذي يؤخذ مرة واحدة يومياً، لا يشترط تناول وجبة خفيفة لأنه ليست له قمة نشاط، لذا مع الانتوس أقل نسبة تعرض للهبوط السكري التي تحدث خلال النهار أو أثناء النوم.

• طريقة العلاج المكثف بالانسولين المتمثلة في تناول الانسولين القاعدي (لانتوس) مع انسولين مائي قصير أو سريع المدى قبل كل وجبة رئيسية أكثر مرونة في اختيار أوقات الوجبات الغذائية وكمياتها بما يتناسب مع رغباتهم وطبيعة حياتهم اليومية.



إذا دعيت لتناول الطعام خارج البيت



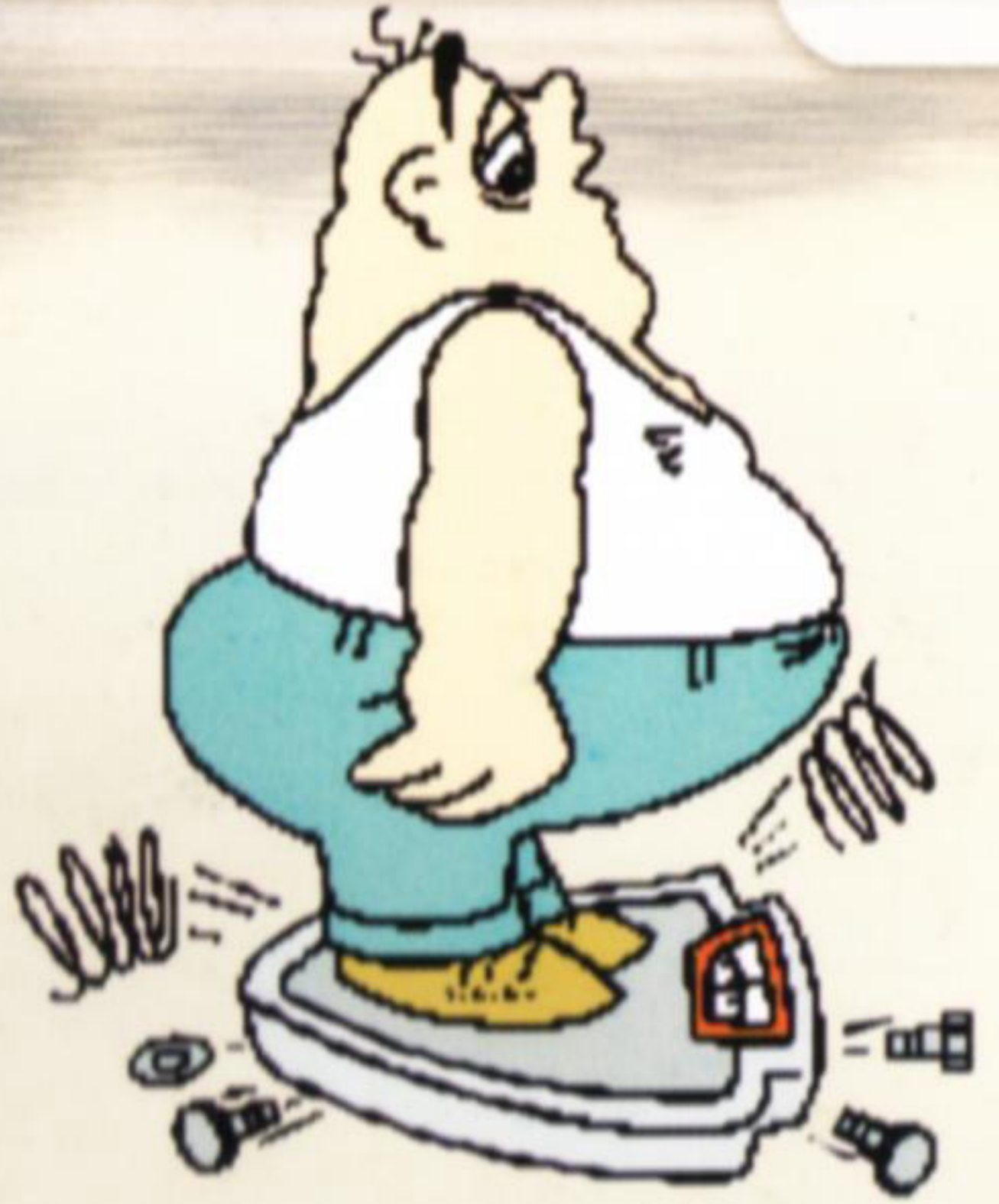
- لا تخرج على معدة خاوية، تناول وجبه خفيفة قبل الخروج.
- إبدأ بتناول السلطات والخضار بدلاً من الخبز، الزبدة، البطاطا المقلية أو المكسرات.
- تجنب الأطعمة المقلية وتقلد بالمشوي منها.
- إن صحتك حقاً عليك فلا تلزم نفسك بالوجبة المعروضة إذا كانت أقل كلفة وأكثر في السعرات الحرارية والدهنيات.
- لا تنس حمل دوائك معك (الأقراص أو الانسولين) لأخذ العلاج قبل تناول الوجبة.
- لا تجامل الآخرين بأكل لا يتماشى مع نظامك الغذائي الخاص بك.

مرض السكر والسمنة

السمنة هي تراكم الدهون في الجسم بكميات زائدة.

أسباب السمنة وزيادة الوزن:

- 1- السلوك العام ونمط الحياة الذي يتمثل في زيادة السعرات الحرارية اليومية مع قلة النشاط الحركي.
- 2- عوامل جينية ووراثية.
- 3- أسباب ثانوية نتيجة نقص هرمون الغدة الدرقية، بعض العقاقير مثل الكورتيزون، ومضادات الاكتئاب.
- 4- زيادة الضغط النفسي والاكتئاب.



كيفية اختيار وتجهيز الغذاء الصحي



1- الخضروات والفواكه:-

- تجنب دائماً الخضروات المقلية يفضل تناولها مسلوقة أو طازجة للمحافظة على قيمتها الغذائية وتقليل نسبة الدهون.
- تناول الفواكه طازجة دون إضافة نكهات أو سكريات.
- أضف الليمون أو الثوم أو الخل للخضار بدلاً من ملح الطعام أو الزبدة وصلصة الكريمة أو المايونيز.



2- الحليب ومشتقاته:-

- يفضل الجبن والحليب قليل أو خالي الدسم.
- يفضل البيض المسلوق : 2-3 بيضات/الأسبوع.

3- اللحوم، الأسماك والدواجن:-

- إختار اللحم قليل الدهن (البقرى أفضل من الضأن)، تجنب لحم الأعضاء مثل الطحال، الكبد والنخاع لأنها غنية بالدهون.
- يفضل الدجاج المشوي أو المسلوق وخاصة الصدر بعد نزع الجلد.
- أكثر من السمك المشوي، تجنب الجمبري والتونة بالزيت.

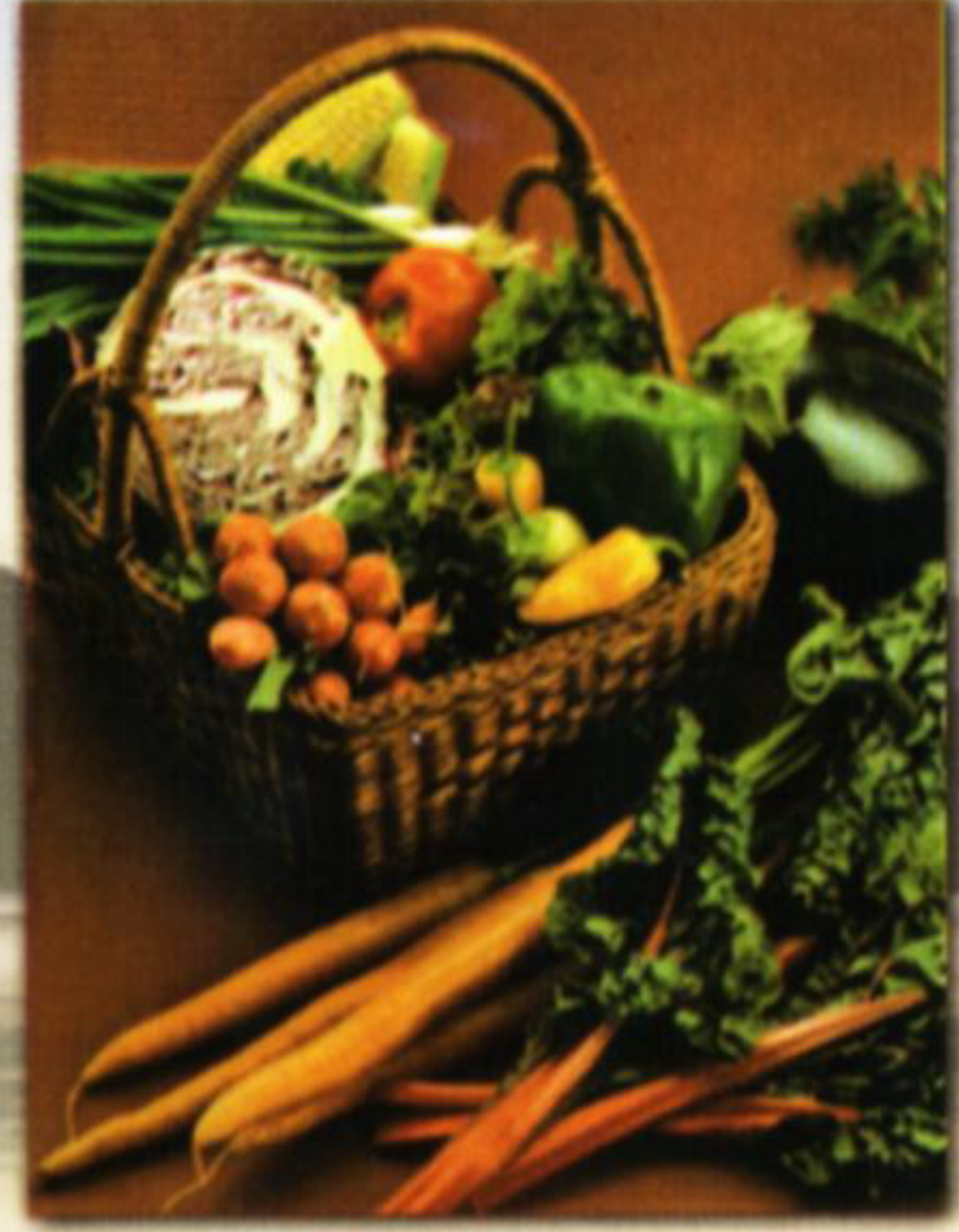


خطوات علاج السمنة لمرضى السكر

١- تغيير السلوكيات الغذائية.

٢- ممارسة الرياضة البدنية.

• الإهتمام بالحالة النفسية وخلق روح جديدة لدى المريض تحثه على التخلص من السمنة.



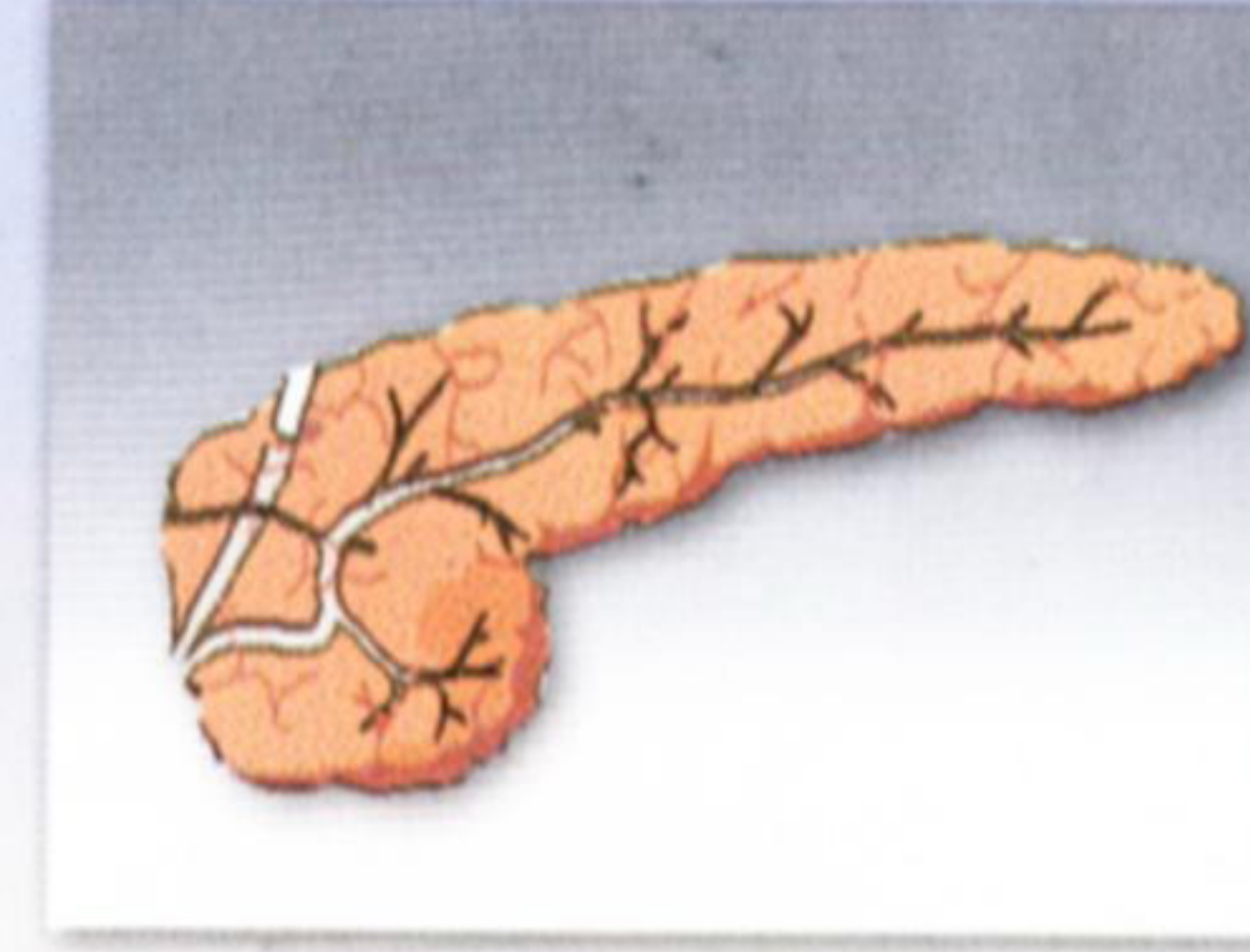
• الهدف من العلاج هو التخلص من زيادة الوزن بمتابعة الهرم الغذائي وممارسة الرياضة المنتظمة وربما كان هذا كافياً لتنظيم نسبة السكر لدى بعض مرضى النوع الثاني.

• تجنب العادات الغذائية الخاطئة مثل الإكثار من الأكل خارج المنزل وتناول وجبات إضافية في أوقات الراحة أو عند مشاهدة التلفزيون وكذلك عدم الإفراط في تناول النشويات، السكريات والمشروبات الغازية مع الإكثار من تناول الألياف الطبيعية مثل الخضروات والفواكه الطازجة.

• تجنب أداء التمارين الشاقة مع البدء في برنامج رياضي خفيف مثل المشي لفترة وجيزة ثم زيادة معدل التمارين تدريجياً لتحسين اللياقة البدنية.

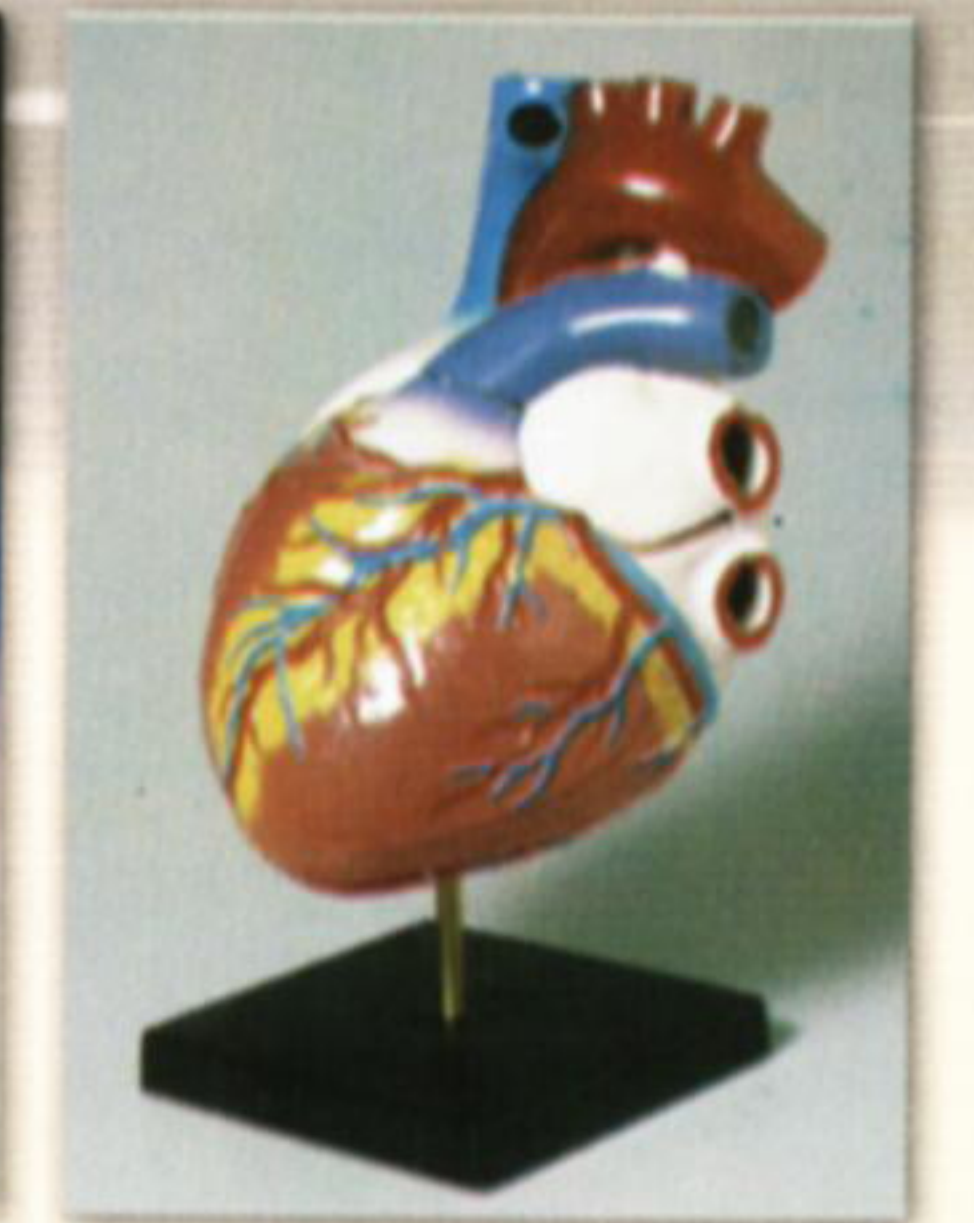
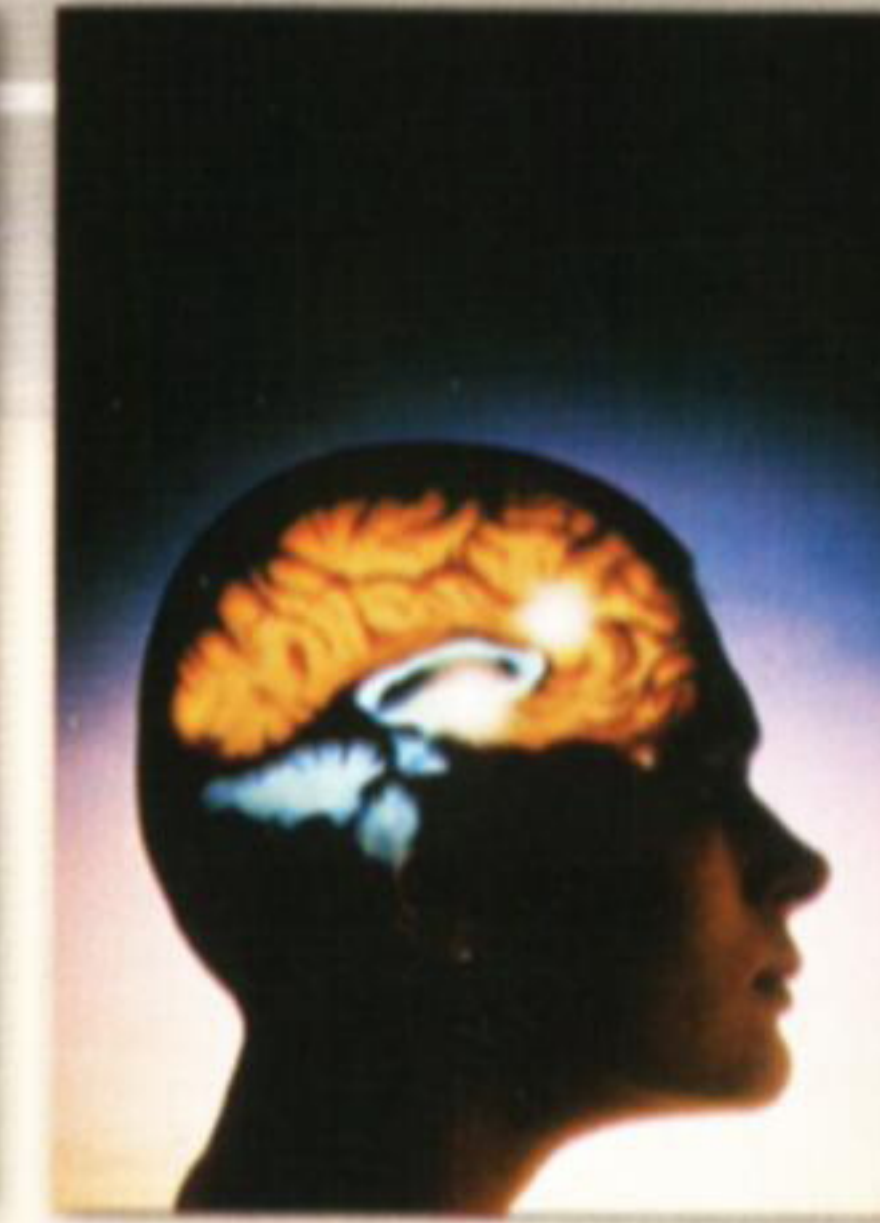
• يفضل تقليل الوزن بشكل تدريجي (٢كجم/الاسبوع) أي ١٠% من الوزن الحالي وذلك بتقليل من ٣٠٠ - ٥٠٠ سعر حراري/اليوم بالإستعانة بالطبيب المختص أو أخصائي تثقيف السكر.

كيف تؤدي السمنة وزيادة الوزن للإصابة بالسكر؟



• تزداد نسبة الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكريين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة المفرطة حيث تزداد مقاومة الجسم لعمل الانسولين وبالتالي زيادة نسبة إفراز الانسولين من البنكرياس لمواجهة إحتياج الجسم الزائد للانسولين.

• بعد فترة تجهد غدة البنكرياس وتقل قدرتها على إفراز الانسولين مسببة ظهور مرض السكر والتعرض للمضاعفات المزمنة التي تؤثر على العين، الكلى، الأعصاب الطرفية القلب والشرايين.



أثبتت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة وتقليل الوزن يؤديان لزيادة عدد مستقبلات الانسولين على سطح الخلايا وبالتالي زيادة كفاءة عمل الانسولين بالجسم.

عزيزي مريض السكر استمتع بصحة أفضل و...



● **قلل** من الأملاح، المخللات، البهارات، التوابل والكافيين.

● **اقرأ** المعلومات والمحتويات الملصقة علي الأطعمة.

● **احرص** أن يكون الغذاء متنوعاً ومتكاملاً بحيث تكون

نسبة النشويات فيه ٥٠ - ٦٠% من السعرات الحرارية

اليومية والبروتينات ١٥ - ٢٠% والباقي من الدهون.

● **انتظم** في تناول الوجبات الرئيسية والوجبات

الخفيفة في مواعيدها المحددة كي تتلائم مع

مواعيد الجرعات وخاصة الانسولين.

● **تجنب** تناول كميات كبيرة من الطعام

في نفس الوجبة لتفادي ارتفاع السكر

الحاد بعد الوجبة الواحدة مباشرة.

● **تجنب** تناول الأطعمة والمشروبات المحلاه بالسكر مثل الشاي، القهوة، العصير

الشيكولاته، الحلاوة، المربي والحلويات الشرقية.

● **تعرف** على تأثير الكميات والأنواع المختلفة من العناصر الغذائية على نسبة السكر

ليساعدك على التحكم في مستوى السكر بالدم بصورة أفضل.

● **استشر** طبيبك المعالج عند زيادة وزنك لتقليل السعرات الحرارية اليومية مع مزاوله

النشاط اليومي المنتظم.

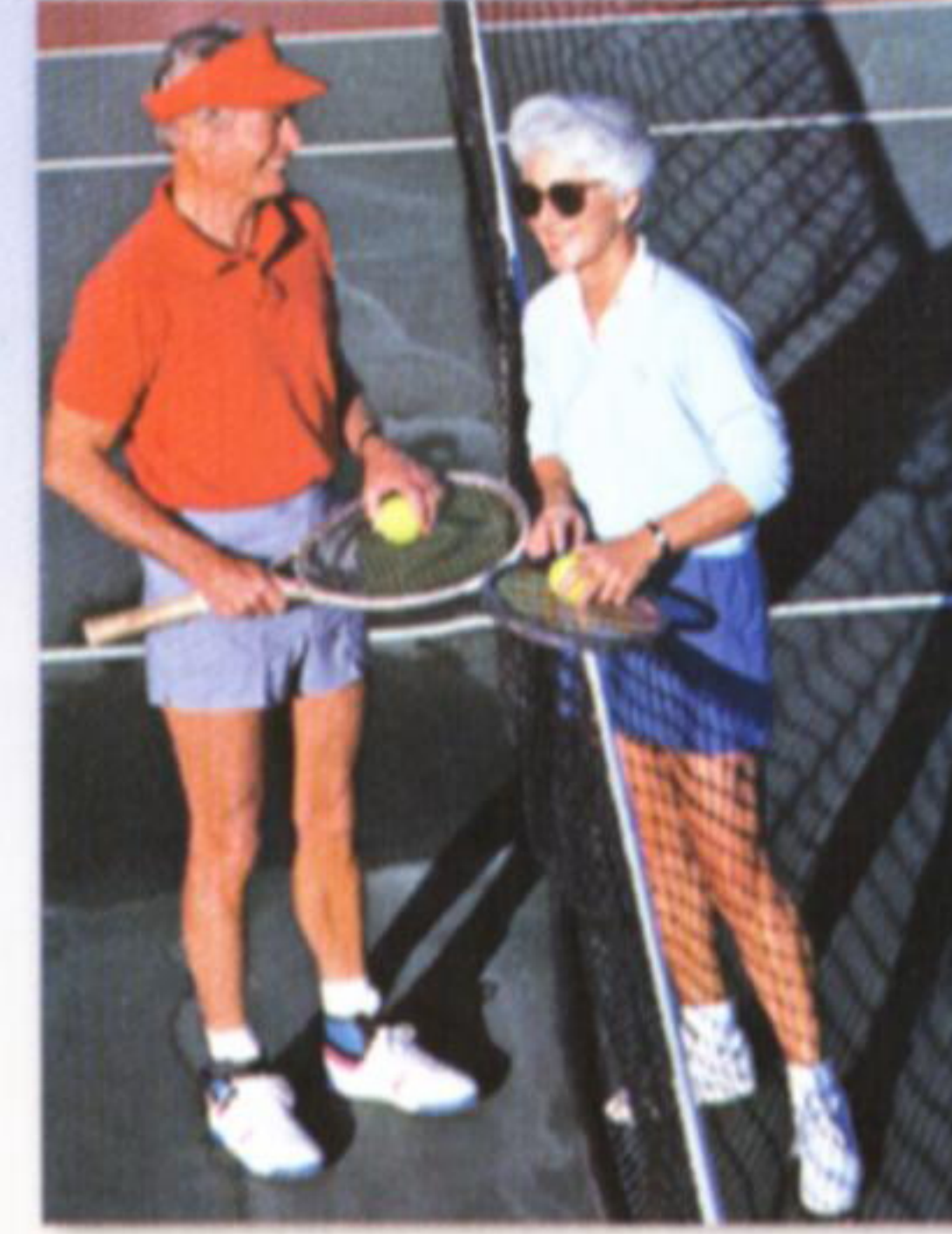
ممارسة الرياضة البدنية

فوائد التمارين الرياضية المنتظمة:-

١- ضبط نسبة السكر والدهون بالدم.

٢- التخلص من السمنة والوزن الزائد.

٣- تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم.



● اختر التمارين الملائمة والغير مجهدة التي تتحرك فيها جميع

عضلات الجسم مثل المشي، الجري وبعض الأعمال المنزلية

وكذلك الاسكواش أو التنس والسباحة.

● خطط لعمل برنامج رياضي (٣-٤) مرات في الاسبوع كل مرة نصف

ساعة على الأقل مع الإنتظام والإستمرارية في عمل التمارين لتحقيق

النتائج المستهدفة.

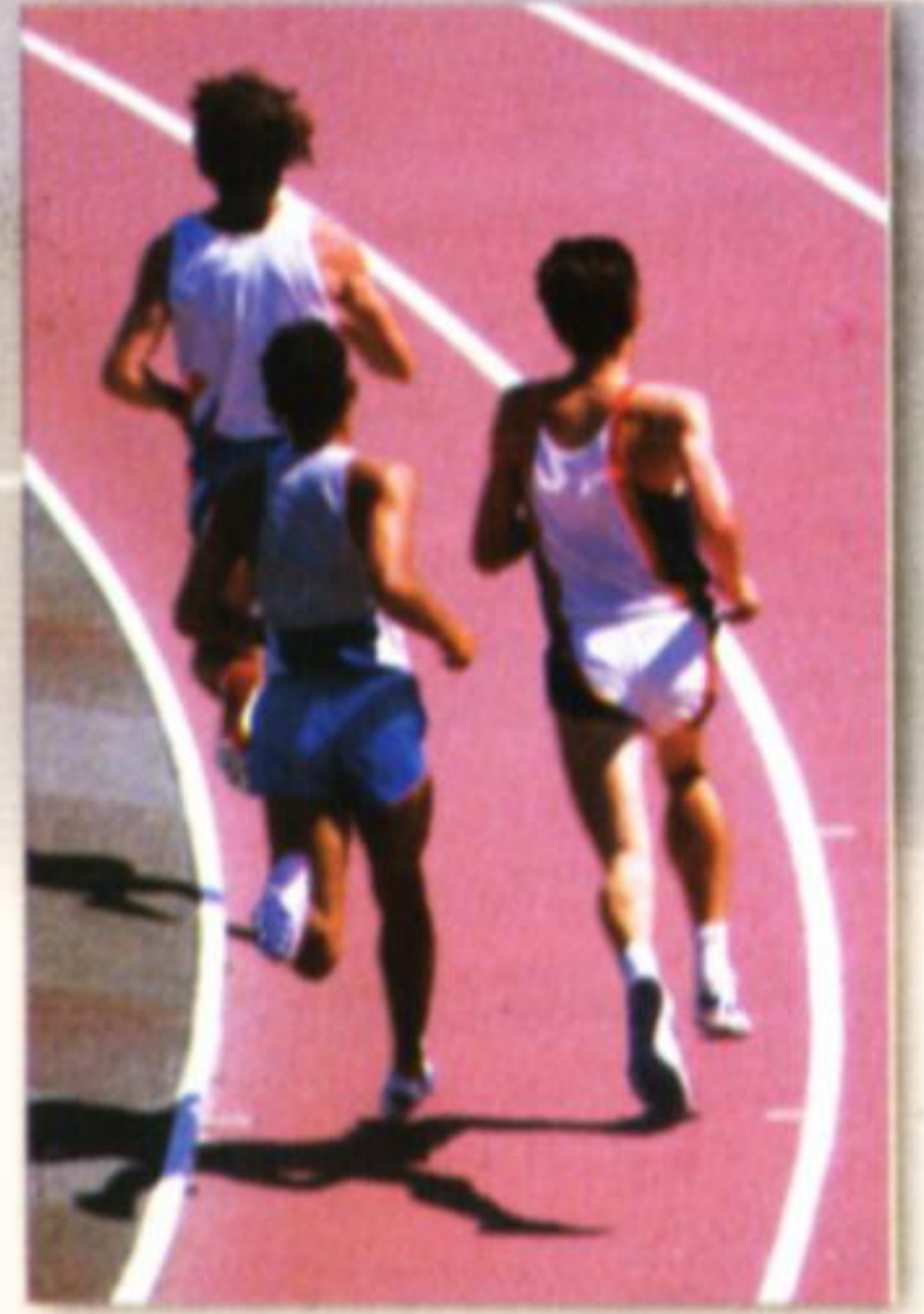
● عند القيام بمجهود عضلي غير معتاد يجب تناول كمية إضافية

من السعرات لتفادي حدوث الهبوط السكري.

● إذا كان مستوى السكر أعلى من ٢٥٠ مجم /دل مع وجود أسيتون في

البول فيراعى تجنب ممارسة الرياضة

لحين إختفاء الأسيتون تماماً في البول.



استشر الطبيب لمعرفة نوعية التمارين الرياضية التي تتناسب مع

حالتك الصحية، سنك، ووزنك وما إذا كنت تحتاج الى تغيير جرعة

الانسولين ووقت ومكان الحقن قبل ممارسة أي نشاط رياضي.

أمثلة للإفطار/ العشاء الصحي



يمكنك اختيار أي من الإختيارات الآتية:

- ٤/١ - ٢/١ رغيف أسمر بلدي + ٤ ملاعق فول + خيار أو طماطم + قطعة جبن قريش.
 - ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + ٢ قرص طعمية + طبق سلطة بدون زيت.
 - علبه زيادي قليل الدسم + ثمرة فاكهة.
 - ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + شريحة جبنة رومي أو بسطرمة أو علبه سردين أو تونة بدون زيت + خيار أو طماطم.
 - ٤/١ رغيف فينو + جبنة بيضاء قليل الدسم + طبق سلطة بدون زيت.
 - ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + بيضة مسلوقة + ٢ حبة زيتون أسود أو أخضر + خيار أو طماطم.
 - ٤-٢ ملعقة كبيرة كورن فليكس أو بليلة + لبن (منزوع/ قليل الدسم).
 - ٢ ثمرة فاكهة (تفاح، برتقال، كمثرى، جوافة، يوسفي، خوخ، برقوق) أو ٢/١ ثمرة مانجو متوسطة - ٢ ثمرة بلح - (١٢ - ١٥) حبة من العنب - (٤-٦) ثمرات فراولة.
- يمكنك تناول (كوب شاى أو قهوة أو ٢/١ كوب لبن منزوع الدسم أو كوب عصير طازج) بدون سكر.

أمثلة للغذاء الصحي

يمكنك إختيار أي من الإختيارات الآتية:

- ٢/١ رغيف أسمر بلدي أو من ٤ - ٦ ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة أو شعرية + شريحة لحمه أو ربع فرخة أو سمك (مشوي أو مسلوقة) + طبق خضار مسلوقة + طبق سلطة خضراء.
- ٤/٣ رغيف + طبق متوسط بصارة أو عدس أو شوربة عدس أو كشك + طبق سلطة خضراء.
- ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + سردين أو تونة + طبق سلطة خضراء.



- ٤/٣ رغيف + ٢ شريحة لحمه باردة + سلطة خضراء.
- ٢ مثلث بيتزا + سلطة خضراء بدون زيت.
- ٤-٦ ملاعق أرز أو مكرونة + طبق متوسط من الخضروات المطبوخة (فاصوليا - ملوخية - سبانخ - كوسة) + قطعة لحم مسلوقة أو مشوي.

ملحوظة: يضاف إلى كل هذه الوجبات

ثمرة فاكهة مثل:-

- برتقالة بلدي متوسطة - جوافة - موزة - تفاحة - كمثرى متوسطة الحجم - من ٢ - ٣ برقوق أو مشمش - (١٢-١٥) حبات عنب - ٢ تين برشومي - ٣ بلحات رملي أو تمر ناشف - شريحة بطيخ (٤ قطع) - ٢/١ ثمرة كنتالوب صغيرة - (٤-٦) ثمرات فراولة - ٢/١ ثمرة رمان.

أمثلة للسعرات الحرارية التي يحتويها كل ١٠٠ جرام من:-

١- الخضروات

سعر حراري	سعر حراري	سعر حراري
٢٤	٤٠	٤٠
٤٠	٣٩	٣٩
٩٨	٤٠	٤٠
٢٠	٤٦	٤٦
٥٥	١٨	١٨
٨٥	١٤	١٤
٥٤٤	٢١	٢١
٣٥	٢٢	٢٢
٤٢	٢٢	٢٢
١٥٢	٢٧	٢٧
٢٣	١٩	١٩
٣٥	١٤	١٤
١٥	٤٧	٤٧
٢٨	٣٢	٣٢
٦٢	٥٢	٥٢
٢٢		

٢- الحبوب والبقول

٣٤٤	١٠٦	٣٤٤
٣٣٩	١١٨	٣٣٩
٣٦٨	٣٦٢	٣٦٨
٢٩٤		٢٩٤

٣- الفواكه

سعر حراري

سعر حراري

٤٧	٦٨	٤٧
٧٨	٧٧	٧٨
٤٩	٢٦٨	٤٩
٤٧	٢٨	٤٧
٥٠	١٢٣	٥٠
٧٦	١٥٢	٧٦
٣٢	٦٨	٣٢
١٠٠	٣٧	١٠٠
٥٨	٢٦٨	٥٨
٥٠	١٦٥	٥٠
٥٦	٨٠	٥٦
٦٥	٦١	٦٥
٢٧٠	٦٨	٢٧٠
٣٢	٦٦	٣٢
٣٩	٥١	٣٩
٧٢	٢٦٢	٧٢
٧٠	٩٤	٧٠
٣٦	٤٤	٣٦
٤٧		٤٧

٤- اللحوم والأسماك

سعر حراري

سعر حراري

٢٢٤	لحم بقري مشفى	٢٧٤	لحم ضأن (فخدة)
٣٦٤	لحم بقري مفروم	٣٨٠	لحم ضأن (سمين)
٢٩٣	لحم بقري معلب	٣٠٢	سجق
١٦٤	لحم بتللو (عجالي)	٢٠٠	بيف برجر
٢٠٠	لحم دجاج	٦٥	سمك موسي
١٢٦	لحم ارانب	١٢٦	سمك مياس
١٧٦	لحم حمام	٣٠٠	كبد - قلب - كلاوي
٣٦٦	لحم اوز	٣١٣	سردين علب بالزيت
٣٢٢	لحم بط	١٧٠	سالمون علب
٢٦٨	لحم رومي (متوسط الدهن)	١٥٧	رنجة مدخنة
١١٥	سمك بريون	١٠٠	كابوريا
٨٠	سمك بلطي	٢٩٠	كافيار
١٥١	سمك بوري	١٧٦	سمك أصابع
٢٠٠	سمك ثعبان	١٠٥	محار
٦٨	سمك مرجان	١٩٤	تونة بالزيت
٢٠٦	سمك مقلی	١٥٩	تونة مصفاة
١٦٥	سمك بالفرن أو مشوى	١٠٠	جمبرى مشوى
٢٠٩	سمك صيادية	٢٧٥	جمبرى مقلی
٢٠٦	سردين مشوى	١٤٢	كالمارى (سبيط)
٢٤٥	سردين مملح	٢٠٠	انشوجة
٩١	فسیخ	٢٠٠	بطارخ
٢٩٤	سردين معلب		
١٣٦	ماكريل مشوى		
٢٤١	موسى مقلی		

٥- اللحوم مطهية

سعر حراري

سعر حراري

٢٠٨	لحم بقري قطع مسلوق	١٧١	كفتة أرز
٣٠٤	لحم بقري قطع محمر	٣٧٣	شاورمة
٢٧١	لحم بقري مفروم	١٥٤	كباب ضانى
٢١٨	فخدة (للاسكلوب)	٣٣١	كبة بالصينية
٢٣٢	فيليه مشوى	٢٠٠	كلاوى مشوية
٣٤٩	كتف ضانى	٢٣١	بسطرمة
٣٣٠	ريش ضانى	٢٤٦	برجر
٣٠٠	فخدة خروف	٢٦٠	سجق
١٤٠	مخ	٢٠٠	لانشون (٦ شريحة)
٢٩٧	لسان	٢٤٥	بتلو مسلوق
٣٠٠	كبدة بقري مقلی	٣٠٠	بتلو محمر
٢٣٢	كبدة مشوية	٤٣	خنزير مرتديلا (الشريحة)
٢٣٩	قلب	٢٩٠	سلامى
٢٦٦	كفتة	٢٨٠	بلوبيف

٦- الطيور

٣٦٥	٤/١ فرخة بالجلد محمرة	٢٣٧	لحم أوز (١٠٠ جرام)
	بالبيض والبسمات	٣٤٠	حمام (مسلوق أو مشوى)
٢٤٠	٤/١ فرخة بدون جلد محمرة	١٨٨	ديك رومي لحم الفخدة
١٥٠	كبدة فراخ (١٠٠ جرام)	١٥٩	ديك رومي لحم الصدر
٢١٠	لحم بط محمر (١٠٠ جرام)	١٩٣	أرانب (مشوية أو مسلوقة)

سعر حراري

١٠- الكربوهيدرات والنشوية

٣٧٥	دقيق ذرة	١٠٠	ارز مطبوخ
١٤٤	ارز باللبن	١٥٨	كشري مصري
١٥٠	ارز بالشورية	٩٠	فشار مملح
١٢٢	ارز مسلوق	٨٠	فريك
٣٥٥	ارز كرسبي (كورن فليكس)	٣٤٠	بسكويت
		٣٥٠	دقيق قمح / شعير

الخبز

٢٧٤	عيش شامي	٢٤٢	عيش بلدي
٣١٣	توست (بقسماط)	٣٨٥	عيش محمص
		٢٥٣	عيش افرنجي

١١- البيض ومنتجات الالبان

٦٤	زيادي عادي	٨٠	بيضة مسلوقة
٤٠	زيادي خالي الدسم	١٥	بياض البيض
٣٣	قشدة	٦٥	صفار البيض
١٩٠	جبين ابيض بلدي	١١٠	بيضة مقلية
٣٩٨	جبين شيدر	٦٨	لبن بقري كامل الدسم
٩٥	جبين قريش	٣٦	لبن بقري منزوع الدسم
٣٧٠	جبين ابيض كامل الدسم	١٠٣	لبن جاموسي
٣٩٠	جبين ريكفورد	٩٠٠	زيوت
٧٢٠	زبدة	٩٠٠	مسلي بلدي
٣٠٨	مايونيز	٧٢٠	مسلي صناعي

سعر حراري

٧- الشورية (فنجان) سعر حراري

١٩٠	كشك	٨٠	طماطم
٨	فول نابت	١٠٠	شعرية/عدس
٣٠	لحم/فراخ	٦٠	خضار

٨- الخضار والمحاشي

٧١	بازلاء	٨٣	تورلي (١٠٠ جرام)
٨٠	بطاطا مسلوقة	٥٠٠	خروشوف
١٥	بازنجان رومي	١٠٩	قرنبيط
٤٣	فول مدمس	١٠٣	ملوخية
٢٨	كوسة	١٠٤	بامية
٩٤	قلقاس	٥٦	سبانخ
٤٥	قرنبيط	١٥٣	مقلوبة بالبازنجان
١٥	ليمون	٩٤	فاصوليا ناشفة
٤٠	عش الغراب	٧	فاصوليا خضراء
١١٥	بطاطس	٦١	كرنب
٩	اسبرجس	١١٢	ورق عنب

٩- أنواع آخري من الأطعمة

٢٤٥	عسل أسود	٥٤٠	طحينة
٩٥	مربي	٤٥٠	حلاوة طحينية
١٣٢	زيتون اخضر	١٥٠	مكرونه مسلوقة
١٩٠	زيتون اسود	٥٠٣	شيكولاتة باللبن
		٣٢٥	عسل نحل

١٢- مزرة ومقيلات

سعر حراري

٣٥٤	سامبوسك بالجينة	٣٠٠	حمص بالطحينة
٤٤٣	سامبوسك باللحمة	١٠٦	باذنجان مخلل
١٨	زيتون أخضر (٢ وسط)	١٤٨	فطائر سبانخ
٢٧	زيتون أسود (٢ وسط)	١٠٠	طعمية (قرص)
٥	خيار مخلل	٣٧	زيادي بالخيار

١٣- المسليات

٦٤٥	فستق	٣٨٠	ابو فروة
٥٩٦	لوز	٦٠٥	بندق
٥٦٠	فول سوداني	٦٤٦	عين جمل
٣٧٥	حمص شامي	٣٥٠	جوز هند (طازج)
٤٢٠	ترمس	٥٩٠	جوز هند (مجفف)
٢٧٤	زبيب	٥٥	فشار

١٤- وجبات خفيفة وسريعة

٣٥٠	سندويتش هوت دوج	٢٤٥	سندويتش هامبرجر/ بيف
٣٨٠	فطيرة التفاح	٣٠٠	سندويتش هامبرجر بالجينة
١٥٠	لازانيا	٢٠٠	بطاطس محمرة
		٥٥٠	بيتزا صغيرة

١٥- الحلويات

سعر حراري

سعر حراري

١١٥	كاسترد	٥٥٠	بسبوسة
٨٠	جيلي	٥٥٠	ام علي
٢٦٠	جيلي محلي	٢٥٠	آيس كريم (عدد ٢ بولة)
١٥٦	مهلبية (٧ ملاعق صغيرة)	٥٠	المشروبات الغازية
١٣٨	ارز باللبن	٥٥٠	كنافة
٥٠٠	نورته	٥٥٠	بقلاوة
(القطعة ٨/١ قرص ١٨٥)		٥٢١	غريبة (الواحدة ٢٥٠)
٥٨٥	نورته آيس كريم	٣٥٨	كيك بالبلح
(القطعة ٨/١ قرص ٢٨٨)		٤١١	معمول بالبلح
٤٠٠	كيك بالسكر والزبدة	٤٩٦	معمول بالمكسرات
٣٨٤	كيك بالفواكه المجففة	٥٤٠	بقلاوة بالفستق
٣٠٤	كيك بالجينة	٥٩٢	بورما بالفستق
٤٧٥	كيك بالشيكولاته والجوز	٥٢٣	بورما باللوز
٣٠٦	كيك بالزبيب	١٣٥	جرانيطة مثلجة
٢٧٣	وافلز	١٥٠	ترايفل
٢٤٦	مافينز	٢٠٦	زلابية
٢٥٦	فطيرة التفاح	٥٥٨	شيكولاته باللبن
٢٤٠	جالتز	٢٩٩	كسكسي بالسكر
٣٢٥	بوتاتو	٤٠٠	توفي
١١١	جواني باللبن	٤٢٩	نوجة (١٠٠ جم)