

نسخة مجانية

سوبر ماما

جداول نسبة الكربوهيدرات الغذائية



اصدار مارس 2023



KARMA
HEROES

مركز الكرمة للعيادة الطبية
KARMA CLINICS



KARMA CLINICS
عيادات الكرمة

نصائح غذائية هامة

❌ يجب حقن جرعة الطعام قبل الوجبة إذا ما كان السكر في نطاقه الطبيعي

في حالة عدم التأكد من استكمال الطفل لوجبته يتم حقن ثلث أو نصف الجرعة قبل الوجبة وباقي الجرعة عند الانتهاء منها وذلك تجنباً لارتفاع سكر الدم.

❌ لتجنب ارتفاع سكر الدم بشكل سريع يجب أن نتفهم تلك النقاط التي تبدوا بسيطة في سردها ولكن تأثيرها قوي

النشويات 🍪

يفضل أن تؤكل دافئة أو باردة.

الفاكهة 🍓

من الأفضل أن تؤكل على هيئتها وليست كعصير.

العصير الطبيعي مع عدم إضافة سكر سيرفع سكر دمك 🍷

الفاكهة متوسطة النضج هي الأفضل 🍌

على سبيل المثال الموز عندما ينضج لدرجة ظهور قطع سمراء على الموزة أو تجد ملمسها ناعم بشكل أزيد من الطبيعي فإنها ترفع سكر الدم بشكل أسرع.

الفاكهة المجففة ترفع سكر الدم بشكل أسرع 🍓

الأطعمة المطحونة أو المهروسة 🍷

ترفع سكر الدم بشكل أسرع على سبيل المثال الشوفان عند طحنه إلى دقيق وكذلك البطاطس عند تناولها مهروسة.

زيادة نضج النشويات وطول فترة تسويتها 🍌

يرفع سكر الدم بشكل سريع مثل المعكرونة الأفضل أن تؤكل وهي غير مكتملة النضج (بالعامية يكون فيها ندغة بسيطة مش مسلوقة جامدا).



دمج البروتين والألياف والدهون مع النشويات بالوجبة

يؤخر من سرعة تأثير النشويات في رفع سكر الدم.

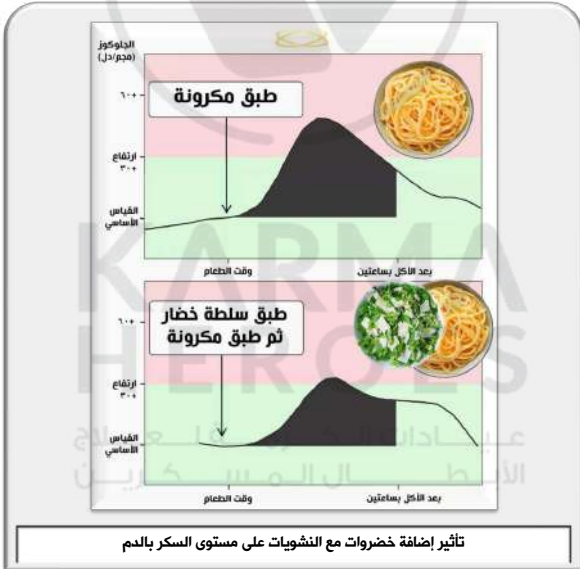
لاحظ أنه ليس كل ما هو مكتوب عليه خالي من السكر لا يرفع سكر الدم

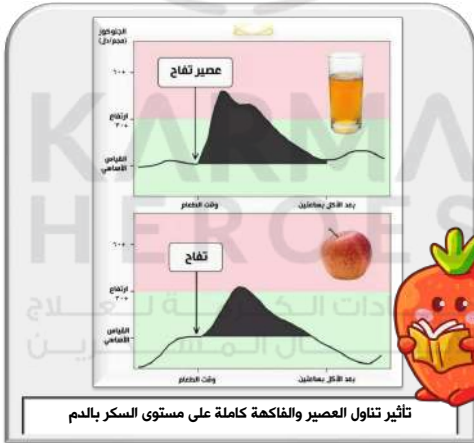
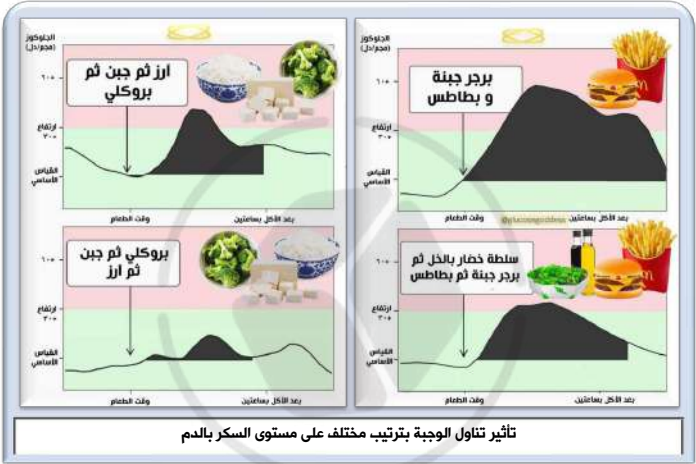
وذلك لأنه خالي من السكر ولكن ليس من الكربوهيدرات المسئولة عن رفع سكر الدم

ترتيب تناولك للوجبة

له تأثير سلبي أو إيجابي على قياس سكر دمك فالأفضل البداية بالسلطة والشوربة والبروتين والخضروات وتأخير تناول النشويات.

كيف يمكنك التقليل من تأثير الكربوهيدرات في رفع مستوى سكر الدم





حساب الكربوهيدرات

جداول كمية الكربوهيدرات التي يحتويها كل جرام وزن لمختلف الأطعمة



انتبه : عند تناول أي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقي اجسام الاخرين.

خاصة لو يسبقها أو يتبعها مجهود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ: أن معظم الحسابات الموجودة **حسابات تقريبية** قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ ووجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة.... إلخ.



(الوزن × كمية الكربوهيدرات لكل جرام) = كمية الكربوهيدرات ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة

كمية الكربوهيدرات لكل جرام في المخبوزات

0.55	عيش فينو	0.50	(عيش بلدي / توست) أسمر
0.56	عيش محمص	0.50	(عيش بلدي / توست) أبيض
0.60	بقسماط	0.65	عيش فينو المطاعم
0.72	بقسماط مطحون ناعم	0.58	عيش شامي
		0.54	عيش الذرة



كمية الكربوهيدرات لكل جرام في النشويات

0.25	شعرية محمرة	0.30	أرز أبيض مصري
0.25	شعرية مسلوقة	0.30	أرز أبيض مصري بالشعرية
0.15	لسان عصفور محمر أو مسلوقة	0.30	أرز أبيض مصري صيادية
0.30	مكرونه مسلوقة	0.28	أرز بسمتي أبيض
0.35	نودلز سادة	0.23	أرز بسمتي أسمر
		0.19	برغل مطبوخ



كمية الكربوهيدرات لكل جرام في البقوليات المطهوه

0.23	فاصوليا حمراء	0.16	بازلاء مسلوقة
0.24	فاصوليا سوداء	0.27	حمص
0.20	فول مدمس	0.20	عدس
0.21	لوبيا	0.20	عدس أسمر (بجبة) مسلوقة
		0.25	فاصوليا بيضاء

ملحوظة: الوزن بدون الصوص (الدمعة) وبدون أي إضافات



(الوزن × كمية الكربوهيدرات لكل جرام) = كمية الكربوهيدرات ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



كمية الكربوهيدرات لكل جرام في الخضار

0.02	خس	0.06	بادنجان مشوي / مقلي
0.025	الخيار / القطة	0.11	بادنجان مقلي بخلطة النقيطة (دقيق ولبن وبيض)
0.04	سبانخ مسلوقة	0.05	بامية مسلوقة
0.027	طماطم	0.04	بروكلي على البخار
0.55	طماطم مجففة	0.05	بروكلي مسلوقة / ني
0.05	فاصوليا خضراء على البخار	0.13	بسلة بالجزر مطبوخة طازجة
0.045	فاصوليا خضراء طازجة مطبوخة	0.09	بصل
0.04	فلفل بأنواعه	0.15	بطاطا مسلوقة بالقشرة
0.05	قرع عسلي مسلوقة	0.22	بطاطا مشوية بقشرها بدون دهون
0.04	قرنبيط مسلوقة	0.20	بطاطس مسلوقة
0.04	قرنبيط / الزهرة مسلوقة	0.32	بطاطس مقلية
0.09	قرنبيط / الزهرة مقلي بالنقيطة (بيض/دقيق/لبن)	0.17	بطاطس مهروسة باللبن (بوريه)
0.05	كرنب مسلوقة	0.10	بنجر
0.025	كوسا مطبوخة	0.05	جرجير
0.02	مشروم / عش الغراب	0.10	جزر
0.08	ملوخية مطبوخة	0.075	جزر مسلوقة
		0.06	خرشوف مسلوقة



(الوزن × كمية الكربوهيدرات لكل جرام) = كمية الكربوهيدرات ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



كمية الكربوهيدرات لكل جرام في الفاكهة (مقشرة ومن غير النواة)

0.08	جريب فروت	0.09	أفوكادو
0.14	جوافة	0.07	أفوكادو مقشرة بدون بذره
0.19	حب رمان	0.13	أنانس طازج
0.10	خوخ	0.10	بابايا
0.18	عنب	0.13	برتقال
0.07	فراولة	0.11	برقوق
0.05	قرع عسلي / يقطين مسلوقة	0.08	بطيخ
0.20	كاكا	0.75	بلح
0.16	كرز	0.75	تمر
0.16	كمثرى	0.14	تفاح
0.09	كنتالوب	0.12	توت أحمر
0.15	كيوي	0.15	توت أزرق
0.16	مانجو	0.10	توت أسود
0.12	مشمش	0.12	توت بري
0.23	موز	0.19	تين برشومي
0.13	اليوسفي	0.09	تين شوكي



عيادات
الأبطن
للعلاج
كربين



(الوزن × كمية الكربوهيدرات لكل جرام) = كمية الكربوهيدرات ÷ معامل الكربوهيدرات = الجرعة



كمية الكربوهيدرات لكل جرام في المكسرات والتسالي

0.63	فشار بدون زيت	0.17	بندق
0.16	فول سوداني	0.07	ترمس مسلوق
0.63	قراسيا (برقوق مجفف)	0.75	تمر (بدون نوى)
0.88	قمر الدين	0.63	تينية (تين مجفف)
0.30	كاجو	0.23	جوز هند مبشور
0.53	الكستناء / أبو فروة	0.21	ذرة محمصة
0.11	لب أبيض	0.80	زبيب (عنب مجفف)
0.18	لب اسمر	0.26	سمسم محمص
0.18	لب سوري	0.13	صنوبر
0.20	لوز	0.14	عين جمل
0.62	مشمشية (مشمش مجفف)	0.27	فستق
0.22	مكسرات مشكلة	0.37	فشار المايكرويف
		0.48	فشار بالزيت



حساب النقاط

كل نقطة طعام = ١٥ جرام كربوهيدرات



انتبه : عند تناول اي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقي اجسام الاخرين. خاصة لو يسبقها أو يتبعها مجهود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ: أن معظم الحسابات الموجودة **حسابات تقريبية** قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ ووجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة.... إلخ.

نقطة الطعام في المخبوزات

عدد النقاط	وزن النقطة	الصف
نقطة	25 جرام	بقسماط
نقطة	21 جرام	بقسماط مطحون ناعم
نقطة	27 جرام	عيش الذرة
نقطة	30 جرام	عيش بلدي أبيض
نقطة	30 جرام	عيش بلدي أسمر
نقطة	27 جرام	عيش بلدي محمص
نقطة	26 جرام	عيش شامي
نقطة	27 جرام	عيش فينو الفرن
نقطة	25 جرام	عيش فينو المطاعم

نقطة الطعام في النشويات المطهوه

عدد النقاط	تقديري	وزن النقطة	الصف
نقطة	2 ملعقة طعام مملوءه	50 جرام	أرز أبيض مصري
نقطة	2 ملعقة طعام مملوءه	50 جرام	أرز أبيض مصري بالشعرية
نقطة	2 ملعقة طعام مملوءه	50 جرام	أرز أبيض مصري صيادية
نقطة	3 ملعقة طعام مملوءه	65 جرام	أرز بسمتي أسمر
نقطة	3 ملاعق طعام	54 جرام	أرز بسمتي أبيض
نقطة	4 ملاعق طعام	80 جرام	برغل مطبوخ
نقطة	4 ملاعق طعام	60 جرام	شعرية محمرة/مسلوقة
نقطة	5 ملاعق طعام	100 جرام	لسان عصفور محمر أو مسلوق
نقطة	2 ملعقة طعام مملوءه	50 جرام	مكرونه مسلوقة
نقطة	شوكيتين طعام مملوءين	43 جرام	نودلز



نقطة الطعام في البقوليات

عدد النقاط	تقديري	وزن النقطة	الصف
نقطة	4 ملاعق طعام مملوءة ≈ ثلثين كوب	75 جرام	بصلة مسلوقة
نقطة	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	56 جرام	حمص
نقطة	4 ملاعق طعام مملوءة ≈ ثلثين كوب	75 جرام	عدس أسمر (بجبة)
نقطة	4 ملاعق طعام مملوءة ≈ ثلثين كوب	75 جرام	عدس أصفر
نقطة	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	60 جرام	فاصوليا بيضاء
نقطة	3 ملاعق طعام ≈ نصف كوب	65 جرام	فاصوليا حمراء
نقطة	4 ملاعق طعام ≈ ثلثين كوب	75 جرام	فول مدمس
نقطة	4 ملاعق مملوءة	72 جرام	لوبيا

نقاط الطعام في الخضروات

عدد النقاط	وزن النقطة ≈ التقدير	الصف
نقطة	250 جرام	بادنجان مشوي أو مقلي
نقطة	137 جرام	بادنجان مقلي بخلاطة الثنيطة (دقيق.. لبن.. بيض)
نقطة	300 جرام	بامية مطبوخة مصفاة من الصوص (الدمعة)
نقطة	376 جرام	بروكلي على البخار
نقطة	300 جرام	بروكلي مسلوقة/ني
نقطة	116 جرام	بصلة بالجزر مطبوخة مصفاة من الصوص (الدمعة)
نقطة	167 جرام	بصل مقشر/أخضر
نقطة	68 جرام	بطاطا مشوية بقشرها بدون دهون
نقطة	100 جرام	بطاطا مسلوقة بقشرها
نقطة	88 جرام	بطاطس بوريه (مهروسة باللبن و الزبدة)
نقطة	75 جرام	بطاطس مسلوقة
نقطة	47 جرام ≈ 15 صباع	بطاطس مقليه/محمرة طازجة مقطعة أصابع رفيعة
نقطة	47 جرام ≈ 15 صباع	بطاطس نصف مقليه/محمرة معبئة
نقطة	150 جرام	بنجر مسلوقة



عدد النقاط	وزن النقطة ≈ التقدير	الصف
نقطة	300 جرام	جرجير
نقطة	200 جرام ≈ متوسط	جزر مسلوقة
نقطة	150 جرام ≈ متوسط	جزر ني
نقطة	250 جرام	خرشوف مسلوقة
نقطة	752 جرام	خس
نقطة	600 جرام	خيار/قننة
نقطة	376 جرام	سبانخ مطبوخة مصفاة من الصوص (دمعة)
نقطة	555 جرام	طماطم
نقطة	27 جرام	طماطم مجففة
نقطة	300 جرام	فاصوليا خضراء على البخار
نقطة	335 جرام	فاصوليا خضراء مطبوخة مصفاة من الصوص (دمعة)
نقطة	376 جرام	فلفل رومي بأنواعه بعد نزع الراس
نقطة	168 جرام	قرنبيط مقلي بخلطة النيطة (دقيق - بيض - لبن)
نقطة	376 جرام	قرنبيط/الزهرة مسلوقة
نقطة	300 جرام	كرنب مسلوقة
نقطة	600 جرام	كوسا مطبوخة بمصفاه من الصوص (الدمعة)
نقطة	752 جرام	مشروم / عش الغراب
نقطة	187 ملل ≈ كوب	ملوخية مطبوخة

الفاكهة

عدد النقاط	التقدير	وزن النقطة	الصف
نقطة		200 جرام	أفوكادو بدون بذر بدون قشر
نقطة		115 جرام	انانيس طلازج
نقطة	ثمرة صغيرة	150 جرام	بايايا
نقطة	برتقاله متوسطة	115 جرام	برتقال بدون قشر
نقطة	4 برقوقات وسط	137 جرام	برقوق



عدد النقاط	التقدير	وزن النقطة	الصف
نقطة	3 قطع بطيخ كبيرة	188 جرام	بطيخ
نقطة	3 بلحات	20 جرام	بلح
نقطة	ثمرة متوسطة	107 جرام	تفاح
نقطة	نصف كوب	125 جرام	توت أحمر
نقطة	نصف كوب	100 جرام	توت أزرق
نقطة	ثلاثين كوب	150 جرام	توت أسود
نقطة	نصف كوب	125 جرام	توت بري
نقطة	2 ثمرة وسط	79 جرام	تين برشومي
نقطة	2 ثمرة وسط	166 جرام	تين شوكي
نقطة	ثمرة وسط	107 جرام	الجوافة
نقطة		136 جرام	الحرنكش
نقطة	2 ثمرة صغيرة ≈ واحدة كبيرة	150 جرام	الخوخ
نقطة	نصف كوب	80 جرام	رمان حب
نقطة	10 حبات	83 جرام	العنب
نقطة	10 حبات صغيرة	215 جرام	فراولة
نقطة		300 جرام	قرع عسلي مسلوq (يقطين)
نقطة	نصف ثمرة كبيرة	75 جرام	كاكا
نقطة	12 حبة	94 جرام	كريبز
نقطة	ثمرة متوسطة	94 جرام	كمثرى
نقطة	نصف ثمرة وسط	166 جرام	كنتالوب
نقطة	ثمرة كبيرة	100 جرام	كيوي
نقطة	نص كوب	94 جرام	مانجو
نقطة	4 ثمرات	125 جرام	مشمش
نقطة	ثمرة صغيرة ≈ نصف كبيرة	65 جرام	موز
نقطة	2 ثمرة صغيرة	115 جرام	يوسفي



المكسرات والتسالي

عدد النقاط	تقديري	وزن النقطة	الصف
نقطة	مليء قبضتين يد	115 جرام	صنوبر
نقطة	5 حبات	75 جرام	لوز مقشر
نقطة	28 حبه مقشرة	100 جرام	عين جمل
نقطة	70 حبة	56 جرام	فستق مقشر
نقطة	مليء قبضة اليد	100 جرام	فول سوداني مقشر
نقطة	مليء قبضتين يد	83 جرام	لب أسمر
نقطة	50 حبة	83 جرام	لب سوري
نقطة	68 حبة	88 جرام	بندق
نقطة	32 حبة	50 جرام	الكاجو
نقطة	60 حبة	32 جرام	فشار بدون زيت
نقطة	13 حبة	24 جرام	فشار بالزيت
نقطة	22 حبة	41 جرام	فشار المايكرويف
نقطة	3 ملاعق طعام مملوءة	65 جرام	جوز هند مبشور
نقطة	3 ملاعق طعام مملوءة	58 جرام	سمسم محمص
نقطة	كوب	215 جرام	ترمس
نقطة		137 جرام	لب أبيض
نقطة	ثلث كوب	21 جرام	ذرة محمصة
نقطة	3 تمرات	20 جرام	تمر (بدون نوى)
نقطة	3 حبات	24 جرام	قراسيا محلية (برقوق مجفف)
نقطة		17 جرام	قمر الدين
نقطة	4 حبات	25 جرام	مشمشية (مشمش مجفف)
نقطة	2 حبة	24 جرام	تينية (تين مجفف)
نقطة	ملعقة طعام	20 جرام	زبيب (عنب مجفف)
نقطة	نصف كوب	68 جرام	مكسرات مشكلة



حساب الكربوهيدرات وحساب النقاط



انتبه : عند تناول أي صنف غذائي لأول مرة وستأخذ عليه جرعة انسولين يجب عليك أن تتعامل بحذر وأن تكون على استعداد لأي هبوط أو ارتفاع لسكر الدم وذلك لأن الجسم قد يستجيب له بطريقة غير باقى اجسام الاخرين.

خاصة لو يسبقها أو يتبعها مجهود أو تم تناولها أثناء مرض.

لاحظ: أن معظم الحسابات الموجودة **حسابات تقريبية** قد تختلف معك بسبب اختلاف المقادير وطريقة الطبخ ووجود أو عدم وجود بعض المكونات التي من المؤكد أنها تؤثر على نسبة الكربوهيدرات في الوجبة.... إلخ.

متجات السوبر ماركت - كارب ونقاط

عدد النقاط بها	كمية الكربوهيدرات بها	الصف
1.5	25 جرام	أستروس كريسب بالشكولاتة والفل السوداني
1.5	25 جرام	أولكر بسكوت محشو بالبلح
2.6	40 جرام	برنش باتية بطعم الجبنة بالزيتون
2.2	33 جرام	برنش باتية جامبو بطعم الجبنة البيضاء
3	46 جرام	برنش باتية جامبو بطعم الجبنة بالبسطرمة
2.5	34 جرام	برنش باتية جامبو بطعم الجبنة الحارة
2.5	37 جرام	برنش جامبو كراسون بالشكولاتة
2.3	49 جرام	برنش ساندويتش غرقان حشو بالجبنة البيضاء
2.8	43 جرام	برنش ساندويتش غرقان حشو بطعم الجبنة الرومي
2.3	35.5 جرام	برنش ساندويتش غرقان حشو بطعم الجبنة بالفلفل الحار
3.5	51 جرام	برنش ساندويتش غرقان حشو بكريمة الشكولاتة
3.5	54 جرام	برنش ساندويتش غرقان حشو مربى فراولة
1.2	19 جرام	بسكوت ييمبو بالشكولاتة
0.88	13 جرام	بسكوت لمبادا ويفر بالشكولاتة
1	15 جرام	بسكويت بالزبدة جود داي
1.5	23 جرام	بسكويت سادة نايس
1	17 جرام	بسكويت كتاكيتو الشمعدان
1	15 جرام	بسكويت ميني كتاكيتو الشمعدان
1.6	24.5 جرام	تودو براوني قطعة كيك شكولاتة
1	15 جرام	تورتا ميجا كيك بالشكولاتة
1	13.8 جرام	توينكيز بالشكولاتة
1.5	23 جرام	توينكيز بكريمة الفراولة
1	15 جرام	جود داي بسكويت بالزبدة
3.2	48 جرام	دوريتوس بطعم الجبنة الناتشوز
4	60 جرام	دومتي ساندويتش فيتا بلس سادة



عدد النقاط بها	كمية الكربوهيدرات بها	الصف
1.5	22 جرام	راز ميني كب كيك بقطع الشكولاتة
1.5	21 جرام	رقائق البطاطس SPUDS
0.8 (أقل من نقطة)	12 جرام	الشعمعدان بسكويت ويفر محشو شوكولاتة/محشو و مغطى بالشوكولاتة، محشو و مغطى بالشوكولاتة البيضاء
2.5	37.5 جرام	شيبسي زنجر كنتاكي
2.3	35.5 جرام	شيتوس بفس
2.3	34.5 جرام	شيتوس حار نار
0.8	12 جرام	فريسكا بسكوت شوكو ستيك 2 قطعة
3	42 جرام	فلامنكو بطعم الشطة والليمون
3	42 جرام	فلامنكو منتجات ذرة بطعم الجبنة المتبلية
1.5	22 جرام	كادبوري ديرى ميلك شوكو أوريو
1.5	22 جرام	كادبوري ديرى ميلك شوكو دي لايت
ثلث نقطة	5 جرام	كادبوري ديرى ميلك شيكولاتة بالبندق (أصغر وزن)
2	30 جرام	كرانشي بالشطة والليمون
1.2	19 جرام	كورونا بيمبو BIMBO بسكويت بالشكولاتة
0.8	12 جرام	كورونا شوكولاتة دارك
1.8	27.5 جرام	كوكونتي كوفرتينا جوز هند مغطى بالشكولاتة
1	17 جرام	مندولين قطعة بسكوت مغطاة بالكراميل والشكولاتة
3.5	53 جرام	مولتو فينو بالشوكولاتة بالبندق
3	46 جرام	مولتو مجنم حشو أكثر
3.5	51.5 جرام	مولتو مجنم حشو أكثر بطعم التمشيز كيك بالفراولة
1.5	21.5 جرام	مولتو ميني بالشوكولاتة
2	28 جرام	مولتو ميني بالبندق
3	44 جرام	مولتو ميني ماجنم
1.5	23 جرام	نايس بسكويت بجوز الهند
1	16 جرام	هوهوز بالكريمة والكاكاو مغطى بالشوكولاتة
1	16 جرام	هوهوز بجبلي الفراولة والكريمة
1.2	18 جرام	وافل بالكراميل ستروب وافل





مخبوزات العيد

وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
نقطة = 30 جرام	0.50	بتيفور سادة
نقطة = 25 جرام	0.60	برازق بالسمسم
نقطة = 24 جرام	0.65	بسكوت بالعجوة
نقطة = 22 جرام	0.70	بسكوت نشادر سادة
نقطة = 20 جرام	0.80	بيتيفور بالمربي و الفرماسيل
نقطة = 24 جرام	0.65	غريبة
نقطة = 20 جرام	0.80	كحك العيد سادة بالسكر
نقطة = 22 جرام	0.70	كحك العيد سادة بدون حشو و بدون سكر
نقطة = 22 جرام	0.70	معمول بالعجوة
نقطة = 30 جرام	0.50	معمول بالمكسرات حشوة زيادة

الحلويات الشرقية والغريبة

مقدار النقطة	وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
2 قطعة	نقطة = 25 جرام	0.60	بسبوسة شربات زيادة
3 قطع وسط	نقطة = 38 جرام	0.40	بسبوسة شربات قليل
قطعة كبيرة أو 2 قطعة صغيرة	نقطة = 27 جرام	0.55	بقلاوة نمورة بالمكسرات
2 قطعة	نقطة = 25 جرام	0.60	بلع الشام
قطعة صغيرة	نقطة = 30 جرام	0.50	جلاش بالكريمة
قطعة أصغر من كف اليد	نقطة = 30 جرام	0.50	دانش
ملعقة طعام كبيرة		0.85	عسل أبيض
2 وسط	نقطة = 30 جرام	0.50	قطايف بالمكسرات
واحدة صغيرة	نقطة = 28 جرام	0.55	كب كيك
مربع وسط	نقطة = 50 جرام	0.30	كنافة بالجينة
مثلث متوسط	نقطة = 42 جرام	0.36	كنافة بالقشطة



مقدار النقطة	وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
مربع وسط	30 جرام	0.50 نقطة =	كنافة بالمكسرات
شريحة رفيعة بحجم كف اليد	28 جرام	0.55 نقطة =	كيك
3 وحدات	30 جرام	0.50 نقطة =	لقمة القاضي
ملقعة طعام كبيرة		0.70	مربى
قطعة صغيرة حجم علبه كبريت صغيرة	25 جرام	0.60 نقطة =	هريسة بالمكسرات



وصفات مناسبات وخروجيات



مقدار النقطة	وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
5 أصابع	75 جرام	0.20 نقطة =	أصابع دجاج مقلي بقسماعط
قطعة 8 × 8 تقريبا	150 جرام	0.10 نقطة =	بانينه (سمك فيليه / بوفتيك / إسكالوب بانينه / فراخ بانينه)
8/1 رفيعة صغيرة	22 جرام	نقطة = ونصف	البيتزا
8/1 وسط سميقة	30 جرام	نقطتين =	
8/1 كبيرة رفيعة	30 جرام	نقطتين =	
قطعة بحجم ورقة كوتشينة	50 جرام	0.30 نقطة =	الجلاش باللحم
قطعة بحجم قطعة الكوتشينة	32 جرام	0.47 نقطة =	الرقاق
2 قطعة	50 جرام	0.30 نقطة =	السمبوسك
3 طعميات صغيرة	50 جرام	0.30 نقطة =	طعمية
أو 2 وسط أو واحدة كبيرة	50 جرام	0.30 نقطة =	الفتة



مقدار النقطة	وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
2 ملعقة طعام مملوءه	نقطة = 50 جرام	0.30	فريك مطبوخ
6 شرايح	نقطة = 300 جرام	0.05	كبدة بقري / ضاني متشوحة أو مطبوخة
2 شريحة	نقطة = 100 جرام	0.15	كبدة بقري بانية بالبقسماط
	نقطة = 60 جرام	0.25	كريب سادة بدون حشو
3 ملاعق طعام كبيرة	نقطة = 70 جرام	0.215	كسكسي مطبوخ بدون سكر
3 ملاعق طعام	نقطة = 60 جرام	0.25	كشري
قطعة بحجم ورقة كوتشينة	نقطة = 80 جرام	0.18	لازانيا
فلفلية وسط	نقطة = 115 جرام	0.13	محشي فلفل رومي
صباغ متوسط أو 2 صغيرين	نقطة = 105 جرام	0.14	محشي كوسة/بتنجان
3 أصابع متوسطة أو 6 أصابع صغيرة	نقطة = 80 جرام	0.18	محشي ورق عنب/محشي كرنب
ثلث قطعة حجم ورقة الكوتشينة	نقطة = 110 جرام	0.15	مكرونه بالبشاميل
3 ملاعق طعام	نقطة = 60 جرام	0.25	مكرونه بالصلصة الحمرا
4 ملاعق طعام كبيرة	نقطة = 88 جرام	0.17	مكرونه بصوص الأجبان
3 ملاعق طعام كبيرة	نقطة = 75 جرام	0.20	مكرونه بولونيز (بصوص اللحم)
2 ملعقة طعام كبيرة	نقطة = 50 جرام	0.30	مكرونه رافيولي محشوة لحم
قطعة 10 سم وسمكها وسط	نقطة = 60 جرام	0.25	ممبار
4 قطع وسط	نقطة = 100 جرام	0.15	ناجتس
كوب	نقطة = 100 جرام	0.15	هوت دوج مقلي



أنواع الشوربات

مقدار النقطة	النقطة بالجرام	كمية الكارب لكل جرام	الصف
كوب ½	نقطة = 100 جرام	0.15	شوربة البصل الفرنسية
كوب ½	نقطة = 100 جرام	0.15	شوربة خضار
ثلث كوب	نقطة = 136 ملي	0.11	شوربة عدس
كوب ½	نقطة = 100 جرام	0.15	شوربة فطر بالكريمة
5 ملاعق لسان عصفور مع أي كمية مرق	نقطة = 100 جرام	0.15	شوربة لسان عصفور

منتجات الألبان

مقدار النقطة	النقطة بالجرام	كمية الكارب لكل جرام	الصف
كوب وثلث كبير	نقطة = 320 مل	0.05	حليب (كامل/قليل/ منزوع) الدسم
كوب وثلث كبير	نقطة = 320 مل	0.05	حليب الصويا
كوب	نقطة = 250 مل	0.06	حليب جوز الهند
2 ملعقة صغيرة	نقطة = 10 جرام	1.5	حليب بودرة مجفف
ملعقة ونصف طعام كبيرة	نقطة = 28 جرام	0.53	حليب مكثف
2 علبة كبيرة	نقطة = 220 جرام	0.07	زبادي بلدي كامل الدسم سادة
¾ كوب	نقطة = 200 جرام	0.075	لبنة



السلطات

مقدار النقطة	النقطة بالجرام	كمية الكارب لكل جرام	الصف
كوب	نقطة = 100 جرام	0.15	سلطة باذنجان بالطحينة
كوب ½	نقطة = 50 جرام	0.30	سلطة بطاطس بالمايونيز
كوب ½	نقطة = 60 جرام	0.25	سلطة بقوليات
كوب	نقطة = 150 جرام	0.10	سلطة بنجر
كوب	نقطة = 200 جرام	0.075	سيزر سلاط
كوب	نقطة = 100 جرام	0.15	كول سلو



الحلويات

مقدار النقطة	وزن النقطة الواحدة	كمية الكارب لكل جرام	الصف
كوب 1/2	نقطة = 65 جرام	0.23	أرز باللبن
3 ملاعق كبيرة	نقطة = 50 جرام	0.30	أم علي
كوب 1/2	نقطة = 80 جرام	0.18	أيس كريم
	نقطة = 40 جرام	0.37	تشيز كيك
	نقطة = 50 جرام	0.30	تيراميسو
	نقطة = 40 جرام	0.37	جاتوه بالشوكولاتة
	نقطة = 60 جرام	0.25	جاتوه بالكريمة
كوب 1/2	نقطة = 100 جرام	0.15	جيلي سادة
معلقة كبيرة	نقطة = 25 جرام	0.60	حلاوة طحينية
معلقة كبيرة	نقطة = 20 جرام	0.75	عسل اسود
	نقطة = 40 جرام	0.37	فطيرة تفاح
كوب زبادي بلدي 1/2	نقطة = 50 جرام	0.30	كاسترد
	نقطة = 18 جرام	0.83	كريم كراميل
كوب 3/1	نقطة = 70 جرام	0.83	مهلبية
معلقة كبيرة	نقطة = 25 جرام	0.60	النوتيلا
	نقطة = 25 جرام	0.60	هريسة بالمكسرات



عيادات العلاج
الأبطن والكريون



مجموعة
إدارة السكري
Blue Circle – Group

المصادر

مجموعة
أطفالنا والسكر
Children With Diabetes

تطبيقات
FatSecret
MyFitness Pal

مواقع إلكترونية
Verywell Fit
Nutritionix

سوبر ماما

جداول نسبة الكربوهيدرات الغذائية

يعد حساب كمية الكربوهيدرات بالوجبة بنفس أهمية الإنسولين لمصابي النوع الأول من السكري وذلك لأنه بدون حساب كمية الكربوهيدرات بالوجبة يترتب عليه اعطاء جرعات الإنسولين بطريقة عشوائية أو ثابتة فيؤدي ذلك إلى عدم التحكم بسكر الدم والتعرض فيما بعد إلى ظهور المضاعفات

متثقف سكري / شيماء العدوي

مسؤول عيادات سكر النوع الأول بعيادات الكرمة لعلاج السكري و مضاعفاته

متثقف سكري معتمد من ISPAD و ADCES

مدرب مضخات إنسولين معتمد من Medtronic-USA

أدمن مؤسس لمجموعة أطفالنا والسكر Children With Diabetes 

مؤسس مبادرة أطفالنا والسكر - اسمعني



KARMA
HEROES



KARMA CLINICS
عيادات الكرمة