



DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PROGRAM • DIET PRO

DIET *Guide*

الغذاء الصحي
لمرضى السكري

DIET *Guide*

General Guidelines for
Diabetic Diet



22232000

بناية الكبار - شارع فلسطين - صلالة 38
www.sh-kw.com 25 40 167



22232000

بناية الكبار - شارع فلسطين - صلالة 38
www.sh-kw.com 25 40 167

DIET *inside*

General Guidelines for Diabetic Diet

١٠:٣٠ ظهراً

الغداء

- كوب أرز أو معكرونة أو خبز أسمر .
- ٩٠ جرام دجاج أو سمك مسلوق أو مشوي أو عدس مطبوخ .
- طبق سلطة .

٤:٣٠ عصرًا

- شطيرة خبز أسمر أو ثلاثة من البسكويت الأسمر .
- كوب شاي أو قهوة مع حليب قليل الدسم .

٨:٠٠ مساءً

العشاء

- كوب من رقائق الذرة (كورنفلريكس أسمر) مع حليب قليل الدسم .
- طبق فواكه أو خضراوات طازجة .

- حاول ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة يومياً .
- احرص على شرب ٨ أكواب من الماء يومياً .

يعتبر النظام الغذائي لمرضى السكري ركيزة أساسية بجانب العقاقير الطبية والأنسولين للسيطرة على المرض .

- احرص على تناول الطعام الصحي و المتوازن .
- تناول وجباتك بانتظام و لا تهملها .
- اتبع الكميات المحددة لكل وجبة .
- تجنب المشروبات الغازية مثل البيبسي و الكولا .
- تجنب السكريات و الحلويات و استخدم المليات الاصطناعية عوضاً عنها .
- أكثر من الألياف الموجودة بكثرة في السلطات و الخبز الأسمر .
- تجنب الأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول و الدهون .

غذاء ١٨٠٠ سعر حراري

٨:٠٠ صباحاً

الإفطار

- قطعتين خبز أسمر .
- شريحة جبن منخفض الكوليسترول .
- خس + خيار + طماطم .
- كوب شاي أو قهوة مع حليب قليل الدسم .

١٠:٣٠ صباحاً

وجبة خفيفة

- تفاحة أو برتقالة .



DIET *Guide*



General Guidelines for Diabetic Diet



- ▶ The diabetic diet is the cornerstone in the management of diabetes, along with any medication or insulin prescribed by your physician.
- ▶ Try to eat a healthy, well balanced diet.
- ▶ Eat your meals at regular intervals. Do not skip meals.
- ▶ Follow the amounts specified at each meal.
- ▶ Avoid carbonated beverages like pepsi&cola.
- ▶ Avoid sugars and sweets. You may use sugar substitutes and artificially sweetened food instead.
- ▶ Increase the fiber content in your diet like salad & brown bread
- ▶ Avoid fatty foods and foods that are high in cholesterol and saturated fat

1800 kilo caloric diabetic diet

Breakfast

8:00 am

- ▶ Brown bread 2slices
- ▶ Low fat cheese 1 slice
- ▶ Lettuce,cucumber tomato
- ▶ 1 Cup of tea or coffee with low fat milk

Mid morning snack

10.30 am

- ▶ 1 Apple or 1 Orange

Lunch

1:30 pm

- ▶ 1 cup of rice or 1 cup of macroni or brown kuboos-2
- ▶ 90 gm of chicken or fish boiled or grilled or $1/2$ cup cooked lentils
- ▶ 1 plate of raw vegetable salad

Tea time

4:30 pm

- ▶ Brown sandwich-1 or Digestive biscuits-3 or Belvita golden bran biscuit-2
- ▶ 1 Cup tea or coffee with low fat milk

Dinner

8:00 pm

- ▶ 1 Cup of all bran cornflakes with low fat milk
- ▶ 1 fruit or salad
- ▶ Or same as lunch

