

قاصدک گابریکی - میان وعده سالم

همه افرادی که با دیابت زندگی می کنند مثل من، می تونن همه خوراکی های سالم و خوشمزه ای که دوست دارند را مصرف کنند فقط باید به قند خون و مقدار خوراکی مون توجه کنیم. اگر دوست داری در انتخاب میان وعده های سالم در قندهای مختلف به ما بیشتر کمک کنی، می تونید از این لیست استفاده کنی.

میان وعده های پیشنهادی در زمانی که قند بالاتر از محدوده هدف است:

- ۱۰ - ۱۵ عدد بادام
- ۲ عدد گردو کامل
- ۲ قاشق غذاخوری تخم کدو یا کنجد
- ۱ لیوان ذرت بوداده
- ۱ لیوان ژله رژیمی
- ۳ برش ساقه کرفس + ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ۱ لیوان مخلوط سبزیجات آزاد + کمی سرکه یا روغن زیتون
- ۱ عدد تخم مرغ آبپز

شما چه خوراکی رو می تونید برای این شرایط بهم پیشنهاد بدین؟

عضو فدراسیون بین المللی دیابت

میان وعده های پیشنهادی در زمانی که قند در محدوده نرمال است:

- ۳ لیوان ذرت بوداده
- ۱ عدد میوه متوسط فصل
- یک پیاله ماست به همراه سبزیجاتی مثل خیار یا کدو
- یک پیاله ماست به همراه یه میوه خوشمزه مثل توت فرنگی یا موز
- ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک به همراه گردو یا بادام
- ۱ عدد ساندویچ کوچک نان و پنیر به همراه خیار و گوجه یا سبزی خوردن
- ماست بستنی

شما چه خوراکی رو می تونید برای این شرایط بهم پیشنهاد بدین؟



میان وعده‌های مناسب برای قبل از ورزش:

- ۱ عدد موز متوسط + ۱ قاشق کره بادام‌زمینی
- ۱ لیوان توت تازه + سه چهارم لیوان ماست کم‌چرب
- سه چهارم لیوان غلات کامل صبحانه + نصف لیوان شیر بدون چربی
- ۱ برش نان + ۱ قاشق کره بادام‌زمینی + ۱ لیوان شیر

همه ما گاهی دوست داریم که بستنی، کیک، بیسکویت و ... بخوریم، ولی همونطور که همه میدونیم این خوراکی‌ها برای هیچکس مناسب نیست و باید به مقدار کم و دفعات کم بخوریم.

حالا اگر هوس کردم که گاهی اوقات از این خوراکی‌ها بخورم، کمکم کن که با توجه به قند خون و مقدار کربوهیدرات خوراکی یه تصمیم خوب و درست بگیرم. البته اگر نتونم در اون زمان خوراکی مورد نظرم رو بخورم، ناراحت نمیشم چون یه صندوقچه شیرین (یا کیف کوچولو) دارم که خوراکیم رو توش نگه می‌دارم برای زمان مناسب.

مرسی که مراقبمی. همراهیت بهم احساس امنیت و آرامش میده.

