

قائمة محتويات الكربوهيدرات في الطعام

قائمة الأطعمة مرتبة حسب الأبجدية

عدد وجبات الكربوهيدرات	حجم الوجبة	اسم الطعام تحتوي كل وجبة على 15 غرام كربوهيدرات أطعمة غنية بالكربوهيدرات
2	50 غرام	ابروبو
1	نصف حجم وسط	اشكوليت
1	1 صغير	افرسمون
1	4	اكيدنيا
1	1 حجم وسط	إجاص
1	ربع	أناناس طازج
3.5	كأس 1	أيس كافي (أروما)
1	كأس 1	أيس كافي دابيت (أروما) أنونا
1	ثلث حبة وسط	بابيا
5	1 باجيت	باجيت
1	نصف كأس	بازيلاء جافة مطبوخة
1	نصف كأس = 3 ملاعق كبيرة	باستا مطبوخة
5	وجبة 1	باستا مع صلصلة بندورة في مطعم
1	2	باقل بسيط
1	25 غرام	بامبا صغير
3	80 غرام	بامبا كبير
1	15-12*	بايجل شكل العدد 8
4	1	بايجل أمريكي
1	1	برتقال
1	نصف كأس = 3 ملاعق	برغل مطبوخ
1	3-2*	بسكويت
1	ربع حجم وسط	بطاطا
1	1 وسط	بطاطا

1	1	כאס 1 מקעבאט	בטיח
1	3	כאוס גאהזע	בויקורן
2	1		בויטיונשייסיס עאדי (מאדונאלדז)
2.5	1		בויטיונשייסיס קיביר (מאדונאלדז)
1.5	1		בוריקס בטאטא סעגיר
4.5	1		בוריקס בטאטא קיביר
1	1		בוריקס גיבנע סעגיר
3	1		בוריקס גיבנע קיביר
1		נעספ חבנע סעגירע	בומליט
3	1	מילט 1	בייטסא
1		נעספ כאס	ביירי בטאטא
3	67	גראם	בייסלי סעגיר
2.5	1		בייג מאק (מאדונאלדז)
2	50	גראם	טבוטשייסיס
1	10		טשייסיס
2	1		טשייסיס עאדי (מאדונאלדז)
3	1		טשייסיס קיביר (מאדונאלדז)
1	1	וסט	טפאח
1	2		טמר
1	2		טמר מייגפ
1		כאס	טוט
1	2		טין
1	2		טין מייגפ סעגיר (קטין)
4-5	1		גאייטא
*4-3	1		גיינאן
1	2	מלאעק קיבירע	גראנאולא
1	1	סעגירע	גואפא
1		נעספ כאס	חיבוב אלסבאח (קורניפליקס)
1	1	כאס (240 מלל)	חליב
*1-0.5	1	עליבנע 1	חליב מילי דאייט
1		נעספ כאס	חמס (חב) מטיבאח
1		מלעקטאן קיבירטאן	חמס ללדדיין
1		נעספ כאס = 3 מלאעק קיבירע	חנטע סוואדא מטיבאח
1	1	שריכע	חיבז אבייט אסוד או מן קמח קאמל
2	1		חיבז חיפיי
6	1		חיבז עראקי (לפע)
3	1	וסט	חיבז מדר

1	1	דراق
1	1	זרע חב
1	1	רז מבוּיח (מן כל האנוּע)
1	1	רמן
1	1	רפיון
1	1	זבוב
1	1	סאנרוזא
1	1	ספרגל
1	1	סמיד גיר מבוּיח
1	2	סנארוזא מגפ
1	1	שמא
1	1	שניטל זרע
0.5	1	שניטל סוּיא
1	3	שוּפאן (קואכיר) גיר מבוּיח
1	1	שוּקודאייט
1	2	סבר
1	1	סוּיא (פול מבוּיח)
1	2	טחין
1	1	עדס חסא
1	1	עדס מבוּיח
1	1	עדס מבוּיח (מן כל האנוּע)
1	1	ערנוס זרע
1	10	ענב
1	1	פאסוליא גאפּה מבוּיחה (מן כל האנוּע)
1	3	פּתא חבז
1	1	פּתא הרז
1	1	פּתא מרבּייה מבוּיחה
5	1	פּלאפל (רגיפ, פּלאפל, חמס וּטחינה)
1	1	פול מבוּיח
1	1	קשטה (פאקה)
1	6	קעג הדגאג (מאכדונאלדז)
0.5	1	קּהוּהּ הּפוּח עאדי

1	1	قهوة هفوخ كبير
1	10-15	كرز
1	3 ملاعق كبيرة	كروتونات
1	*3-2	كعك الرز
1.5	1	كعك روجلاخ
1	2 حجم وسط	كلمنتינא
2	1	كوراسون زبدة
1	1	كوراسون صغير
1	ملعقتان كبيرتان	كورنفلور
1	2	كيوي
*1-0.5	1 علبه	لبن، ايشل
1	شريحتان	لحم خفيف
1	2	لحمניה- شطيرة
1	1 لحمניה	لحمניה خفيفة
2	1 لحمניה	لحمניה طويلة صغيرة
3	1 لحمניה	لحمניה متوسطة
1	2	لحمیت (نوع خبز)
3	1 وجبة	لزانیا
1	4	ليتشی
3.5	1	ماك رويال (ماكرونالدز)
1	نصف حبة صغيرة	مانجو
1	3	مشمش
1	3	مشمش مجفف
2	1	مصاة عيد الفصح
1	1	مصاة عيد الفصح خفيفة
1	4	مفتول
1	نصف كأس = 3 ملاعق كبيرة	مفتول مطبوخ
*4-3	1	ملواح
1	1 صغيرة	موزة
1	1	نكترینا
0.5	1 علبه	يوغرت دابیت
*1-0.5	1 علبه	يوغورت