

רשימת תכולת פחמימות במזון

רשימת המזון מוצגת לפי סדר א-ב

מספר מנות פחמימות	גודל המנה	שם המזון כל מנה מכילה כ- 15 גרם פחמימות מזונות עשירים בפחמימות
1	1 כוס קוביות	אבטיח
1	1 בימני	אגס
1	$\frac{1}{2}$ כוס = 3 כפות	אורז מבושל (מכל הסוגים)
3.5	1 כוס	אייס קפה (ארומה)
1	1 כוס	אייס קפה דיאט (ארומה)
1	1 בימנית	אנונה
1	$\frac{1}{4}$	אננס טרי
1	$\frac{1}{2}$ כוס	אפונה יבשה מבושלת
2	50 גרם	אפרופו
1	1 קטן	אפרסמון
1	1 בימני	אפרסק
1	$\frac{1}{2}$ בימנית	אשכולית
5	1 בגט	בגט
1	$\frac{1}{2}$ כוס = 3 כפות	בורגול מבושל
3	1	בורקס גבינה גדול
1	1	בורקס גבינה קטן
4.5	1	בורקס תפוח אדמה גדול
1.5	1	בורקס תפוח אדמה קטן
1	$\frac{1}{4}$ בימנית	בטטה
2.5	1	ביג מק (מקדונלד'ס)
4	1	בייגל אמריקאי
1	* 12-15	בייגלה שמיניות
3	67 גרם	ביסלי קטן
1	* 2-3	ביסקויטים
3	80 גרם	במבה גדולה
1	25 גרם	במבה קטנה
1	1 קטנה	בונה
4-5	1	ג'בטה
1	1 בימנית	גויאבה

ג'חנן	1	* 3-4
גריסים מבושלים	½ כוס = 3 כפות	1
גרנולה	2 כפות	1
דגני בוקר (קורנפלקס)	½ כוס	1
דובדבנים	10-15	1
דופלים פשוטים	2	1
חבוש	1	1
חמוס (גרגרים) מבושל	½ כוס	1
חלב	1 כוס (240 מ"ל)	1
יוגורט	1 גביע	* 0.5-1
יוגורט דיאט	1 גביע	0.5
כוסמת מבושלת	½ כוס = 3 כפות	1
לבן, אשל	1 גביע	* 0.5-1
לזניה	1 מנה	3
לחם לבן שחור או מחיטה מלאה	1 פרוסה	1
לחם קל	2 פרוסות	1
לחמית	2	1
לחמניה ארוכה קטנה	1 לחמניה	2
לחמניה בימנית	1 לחמניה	3
לחמניה קלה	1 לחמניה	1
ליצי'	4	1
מלאווח	1	* 3-4
מלון	1 כוס קוביות	1
ממרח חמוס	2 כפות	1
מנגו	½ קטן	1
מעדן דיאט	1 גביע	* 0.5-1
מצה	1	2
מצה קלה	1	1
מק רויאל (מקדונלד'ס)	1	3.5
משמש	3	1
משמשים מיובשים	3	1
נקטרינה	1	1
סורס	2 בימני	1

1	½ כוס	סויה (פולים מבושלים)
1	2 כפות	סולת לא מבושלת
1	½ כוס	עדשים מבושלות (מכל הסוגים)
1	10	ענבים
2.5	1	פוטטו צ'יפס גדול (מקדונלד'ס)
2	1	פוטטו צ'יפס רגיל (מקדונלד'ס)
1	¼ כוס	פול מבושל
1	½ קטנה	פומלית
1	3 כוסות מוכן	פופקורן
3	1 משולש	פיצה
1	½ כוס	פירה תפוח אדמה
1	3 כפות	פירורי לחם
3	1 בינונית	פיתה
6	1	פיתה עירקית (לאפה)
2	1	פיתה קלה
5	1 מנה	פלאפל (פיתה, פלאפל, חומוס וטחינה)
5	1 מנה	פסטה ברוטב עגבניות במסעדה
1	½ כוס = 3 כפות	פסטה מבושלת
1	1/3 בינונית	פפאיה
1	½ כוס	פצפוצי אורז
1	2-3 *	פריכיות אורז
1	4	פתית
1	½ כוס = 3 כפות	פתיתים מבושלים
1	1 כף	צימוקים
1	10	צ'יפס
3	1	צ'יפס גדול (מקדונלד'ס)
2	1	צ'יפס רגיל (מקדונלד'ס)
1	6	צ'יקן מקנאגטס (מקדונלד'ס)
1	½ כוס = 3 כפות	קוסקוס מבושל
1	2 כפות	קורנפלור
1	2	קיווי
1	1 קטן	קלח תירס

1	2 בימנית	קלמנטינה
1	2 כפות	קמח
1	1	קפה הפוך גדול
0.5	1	קפה הפוך רגיל
2	1	קראסון חמאה
1	1	קראסון קטן
1	3 כפות	קרסונים
1.5	1	רוג'לך
1	1 כוס (240 מ"ל)	ריוזין
1	½ (¼ כוס גרגרים)	רימון
1	1 כוס (240 מ"ל)	שוקו דיאט
1	3 קטנים	שזיף
1	2	שזיפים מיובשים
1	3 כפות	שיבולת שועל (קוואקר) לא מבושל
0.5	1	שניצל סויה
1	1	שניצל תירס
1	4	שסק
1	½ כוס	שעועית יבשה מבושלת (מכל הסוגים)
1	2 כפות	שקדי מרק
1	2	תאנה
1	2	תאנים מיובשות קטנות
1	כוס	תות
1	½ כוס	תירס גרגרים
1	2	תמר
1	2	תמרים מיובשים
1	1	תפוז
1	1 בימני	תפוח אדמה
1	1 בימני	תפוח עץ
2	50 גרם	תפוצ'יפס