



مشروع DIP



فريق العمل المَعني بالحمل
"منطقة لومبارد"

مرض السكري في الحمل

نظام غذائي خاص للحوامل المصابات بداء السكري





فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي” SID-AMD

نظام غذائي خاص للحوامل المصابات بداء السكري

إفطار (الساعة ٨:٣٠ \ ٨:٠٠)



- كوب من اللبن منزوع الدسم، بدون سكر (.....مل)
- قهوة الشعير حسب الرغبة
- شرائح من الخبز المحمص، بدلاً منهم يمكنك أن تأكل
- شرائح من البسكويت المالح (..... غرام)،
- شريحة من خبز القمح الكامل (..... غرام)،
- من بسكويت القمح الكامل (..... غرام).

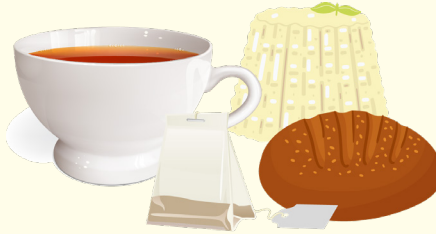
وجبات الإفطار البديلة

البديل الثالث



- كوب من حليب الصويا بدون سكر (..... مل)
- شرائح من الخبز المحمص (..... غرام)

البديل الثاني



- فنجان من الشاي بدون سكر
- شريحة من خبز القمح الكامل (..... غرام) + الريكوتا
- كبديل للخبز والريكوتا:
- شرائح من البسكويت المالح (..... غرام)

البديل الأول



- زبادي طبيعي كامل الدسم
- ملاعق من رقائق الشوفان

• ثمرة من الفاكهة الطازجة

مواعيد الوجبات الخفيفة (الساعة العاشرة والنصف - الرابعة والنصف - العاشرة والنصف)

..... غرام للاختيار من بين

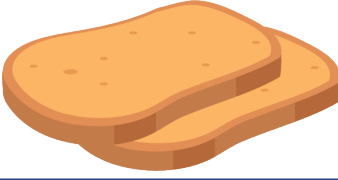
..... غرام للاختيار من بين



تتضمن الوجبة الخفيفة شريحتان من الخبز المحمص بالإضافة إلى ثمرة من الفاكهة الطازجة. بدلاً منهم يمكن استخدام:

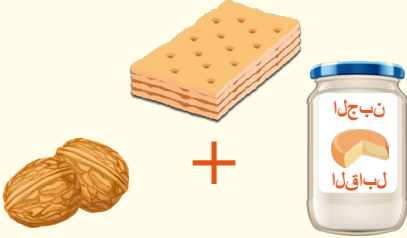
• قرصان من الذرة/الأرز (..... غرام)

• قرصان من الذرة /الأرز



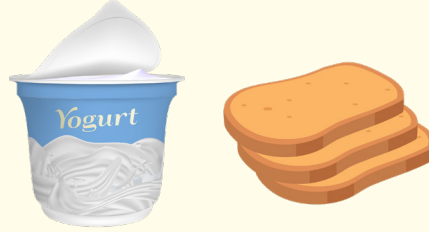
وجبات خفيفة بديلة

البديل الثالث



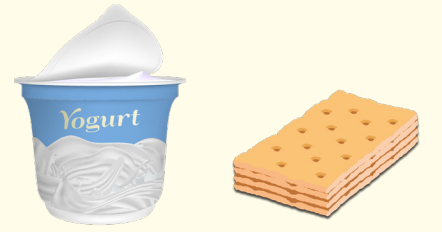
• شريحتان من البسكويت المالح مع:
حبتين من المكسرات أو عشرون غراماً
من الجبن القابل للفرد

البديل الثاني



• علبة زبادي بدون سكر
• ثلاث شرائح من خبز القمح الكامل

البديل الأول



• زبادي طبيعي كامل الدسم
• شريحتان من البسكويت المالح

مواعيد الغذاء والعشاء (الساعة الواحدة /الثانية عشر والنصف - التاسعة /التاسعة والنصف)

مقدار غرام من إختيارك من صحن:

أو الأرز أو عصيدة من دقيق الذرة



أو الكُنْسُكي



النبضات



أو القمح



اتسابل



أو خبز



أو رافيولي



تورتيليني



أو مقدار غرام من إختيارك من صحن:

بالإضافة إلى الطبق الأول كما هو مبين أعلاه , يتضمن الغذاء أو العشاء مجموعة مختارة من الأطعمة التالية :

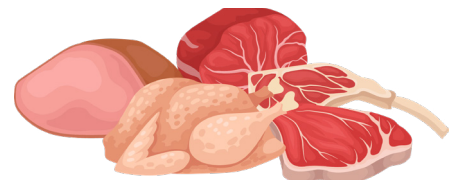
بيضتان



..... غرام من السمك



..... غرام من اللحم



جبين طازج (..... غرام)



جبين قديم (..... غرام)



بالإضافة إلى الطبق الأول والطبق الثاني كما هو مبين أعلاه, يتضمن الغذاء أو العشاء إستهلاك مجموعة متنوعة من الخضروات نيئة أو مطبوخة حسب الرغبة بإستثناء درنات البطاطا .



كتوابل يمكنك استخدام ثلاث ملاعق من زيت الزيتون يومياً

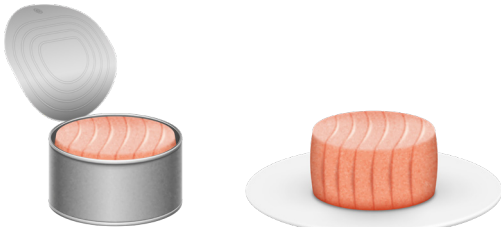
تنبيه

كبديل للحمة والسّمك (التي يتم تناولها يومياً), فيما يتعلق بالأطعمة التالية يُنصح بإحترام الوتيرة الأسبوعية المشار إليها

جبين طازج لا يزيد عن إلى مرات في الأسبوع



مقدار ٧٠ غرام من التونة أو السلمون الطبيعية,
كحد أقصى مرة واحدة في الاسبوع



البيض ليس أكثر من مرتين في الأسبوع



يمكنك تناول بيتزا مع الخضار مرة واحدة في الأسبوع
كطبق رئيسي



Gruppo di Lavoro AMD - SID
"Regione Lombardia"

Coordinatore: *Alessandra Ciucci*

Componenti:

- *Barbara Agosti*
- *Valeria Guazzoni*
- *Elisabetta Lovati*
- *Paola Morpurgo*
- *Cristina Romano*
- *Silvia Severgnini*

Traduzione in **lingua Araba** a cura di:

- *Marina Bonuccelli*
- *Nabila Ashraf*