

حوالي 10 جرام نشويات



واحد ديسيلتر بقوليات مطبوخة أو عدس



واحد ديسيلتر آيس كريم (موطة)



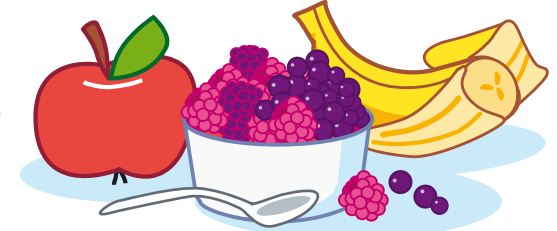
كوب من الحليب (2 ديسيلتر)



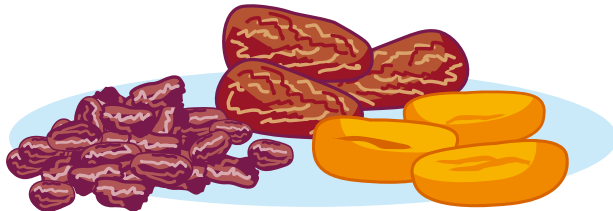
زبادي
بالسكر 1 ديسيلتر
سادة بدون سكر 2 ديسيلتر



مقدار ملعقتي شاي من السكر
مقدار ملعقتي شاي من العسل
ثلاث قطع من السكر
نصف وزن الشوكولاته تقريبا عبارة عن نشويات



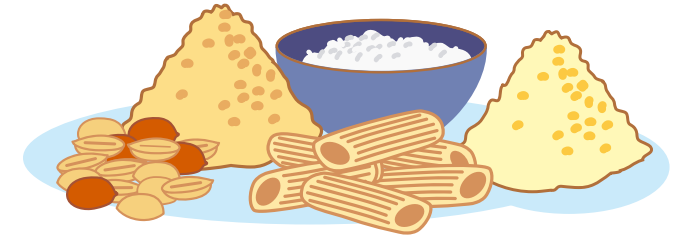
حبة واحدة فاكهة (100 - 130 جرام)
نصف حبة موز (50 - 60 جرام)
من 2 إلى 3 ديسيلتر توت



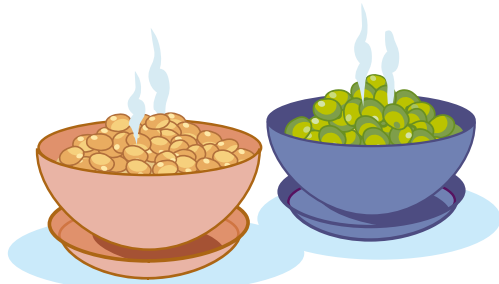
مقدار ملعقتي طعام من الزبيب (الكشمش)
ثلاث حبات من التمر (مجفف)
ثلاث حبات من المشمش (مجفف)



واحد ديسيلتر كورن فليكس (الأرز المحمص)
واحد ديسيلتر حساء الشعير / البوورو (مطهو بالماء)
خبز رقيق ما يعادل تقريبا مقدار كف اليد مرتين (كفين)
نصف وزن الخبز تقريبا عبارة عن نشويات



واحد ديسيلتر فستق أو مكسرات
ثلاث أرباع ديسيلتر أرز أو مكرونة أو برغل (بعد السلق)
نصف ديسيلتر كسكسي (بعد السواء)



1 dl keitettyjä papuja
tai linsejä



1 dl jäätelöä



Lasillinen maitoa (2 dl)

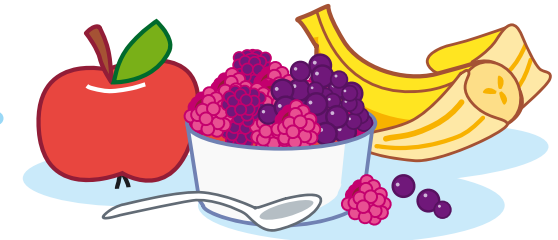


Jogurtti
- sokerillinen 1 dl
- maustamaton 2 dl

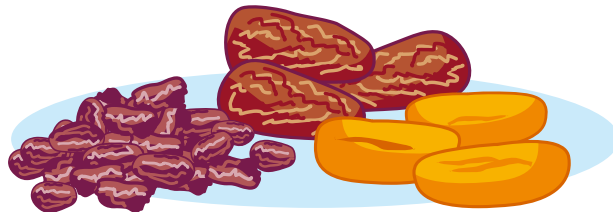
Noin 10 g
hiilihydraattia



2 tl sokeria
2 tl hunajaa
3 palaa suklaata
- noin puolet suklaan painosta
on hiilihydraattia



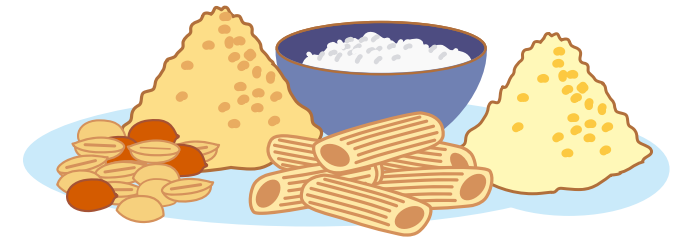
1 hedelmä (100-130 g)
1/2 banaani (50-60 g)
2-3 dl marjoja



2 rkl rusinoita
3 kpl taateleita (kuivattu)
3 kpl aprikooseja (kuivattu)



1 dl muroja
1 dl puuroa (veteen keitetty)
Ohut leipä, noin kahden kämmenen kokoinen
- noin puolet leivän painosta on hiilihydraattia



1 dl cashew- pistaasi- tai maapähkinää
3/4 dl riisiä, makaronia tai bulguria (keitetty)
1/2 dl couscousia (kypsennetty)