

Хўрокҳои карбогидратдор → ин хўрокҳо қанди хунро баланд мебардоранд




1 расм = 1 ҳисса = 15 грамм карбогидрат

	1 табақча = 19 см		= 1 пиёла		Зардолу ё Ғўлинг		Орdbирён		Манту
	Мавиз		Тарбуз		Марминчон ё Тамашк (Малина)		Оштуппа		Ангур
	Мандарин		Картошка		Карамшўрбо (Борш)		Макарон ё Ошмакарон		Салати лаблабу
	Нок		Ўворимакка		Мастоба		Биринч ё Оши палов		Блинчик
	Себ		Шафтолу		Шир ё Ўрғот ё Кефир		Марчумак (Гречка)		Картошкабирён
	Банан		Олуболу		Кефири мевагй		Нахўд		Нон ё Фатир ё Хлеб

Нигоҳ кунед—1 дона аз 1 ҳисса зиёд аст


























	1 Нони ҳасибча = 2 ҳисса		1 Шаурма = 3 ҳисса		Шакар		Сок		Яхмос
	1 Ролтон = 3 ҳисса		1 Самбуса = 1.5 ҳисса		Мураббо		Компот		Кулчақанд

Хўрокҳои омехта






	Дамлама аввал, ҳиссаи картошкаро дар табақча монда, баъд карам, сабзӣ, гушт ва сабзавоти дигарро, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳо илова намоед.		Қурутоб аввал, ҳиссаи фатирро дар табақча монда, баъд чакка ва салат (хўришҳо)-ро, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳо илова намоед.		Шўрбо аввал, ҳиссаи картошкаву нахўдро дар коса монда, баъд гушт, сабзӣ ва оби шўрборо, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳо илова намоед.
---	---	---	--	---	---

■ Хўрокҳое, ки дар таркибашон карбогидрат надоранд → ин хўрокҳо қанди хунро баланд намебардоранд

■ Беинтиҳо хўред

 Булғорӣ	 Помидор	 Каду	 Бодом	 Моҳӣ
 Боимҷон	 Қаламфур	 Сабзӣ	 Чормағз	 Мурғ
 Барги салат	 Карам	 Сир	 Лўбиё	 Гўшт
 Кабудӣ	 Гулкарам	 Лаблабу	 Мош	 Панир
 Пиёз	 Бодиринг	 Писта	 Тухм	 Чакка

■ Андак хўред

 Ҳасиб	 Ҳасибча	 Майонез	 Равған	 Маска
---	---	---	--	---

■ Кам хўред












■ Мисол

Муҳаммад ҳар хўроки нисфирӯзӣ карбогидрат истеъмол менамояд.

Имрӯз ӯ ин хўрокҳоро хўрд:

4 ҳисса



 1 Нони ҳасибча = 2 ҳисса	 Картошкабирён = 1 ҳисса	 Картошкабирён = 1 ҳисса				
 Ҳасибча = 0 ҳисса	 Салати помидор = 0 ҳисса	 Чой = 0 ҳисса				
 2	 1	 1	 0	 0	 0	= 4