

مجموعة الخبز والحبوب



- خبزة الخميرة الطبيعية
- الحنطة
- المعكرونة
- الذرة

- التوست
- الشعير
- الكينوا
- الفشار

- الصمون
- الشوفان
- الهريس
- الكورن فلक्स

- الخبز
- الكرواسون
- الجريش
- العيش

مجموعة البروتينات



- اللحوم الحمراء:** ستيك • كرات اللحم • لحم مفروم • برجر • كباب • تكا • لحم مجبوس أو مرق • أضلع اللحم
- الدواجن:** دجاج • بط • حمام • الديك الرومي
- البقول:** عدس • فول • بازلاء • فاصوليا حمراء • فول الصويا • فلفل • حمص • فاصوليا سوداء
- المكسرات:** لوز • جوز • كاجو • فول سوداني • بذور عباد الشمس • بذور القرع • صنوبر • فستق • سمسم • بذور الشيا
- مأكولات بحرية:** السمك بأنواعه • محار • ربيان • تونا • لوبستر • حبار • أخطبوط
- البيض**

الخضراوات والفواكه



- الخضار الخضراء:** جرجير • نعناع • بربير • سبانخ • بروكولي • بقونس • كزبرة • كيل • ريحان • خيار • أوراق الخردل
- الخضار الملونة:** الجزر • فلفل احمر • فلفل برتقالي • فلفل أصفر
- الخضار النشوية:** البطاط • القرع • البطاطا الحلوة • الذرة
- الخضار الأخرى:** الخرشوف • الملفوف • الشمندر • الكرفس • الثوم • البصل • الباذنجان • الزهرة • الباميا • الكوسا • الخس
- الفواكه:** التفاح • البرتقال • الخوخ • المشمش • البطيخ • البطيخ الأحمر • التين • الموز • الجوافة • التوت • الفراولة • الكرز • البابايا • الأناناس • العنب



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

الحليب ومشتقاته



- الحليب • الروب • اللبن • الجبن: شيدر • موزريلا • جبن أبيض • بارميزان