



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



الوزن



الدهون



الكربوهيدرات



السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك

سمبوسه  
جبين مقلية  
1 حبة



Kcal

لحرق

السعرات الحرارية:

13 دقيقة



16

(غرام)

الوزن

3.3

(غرام)

الدهون

5

(غرام)

الكربوهيدرات

61

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute

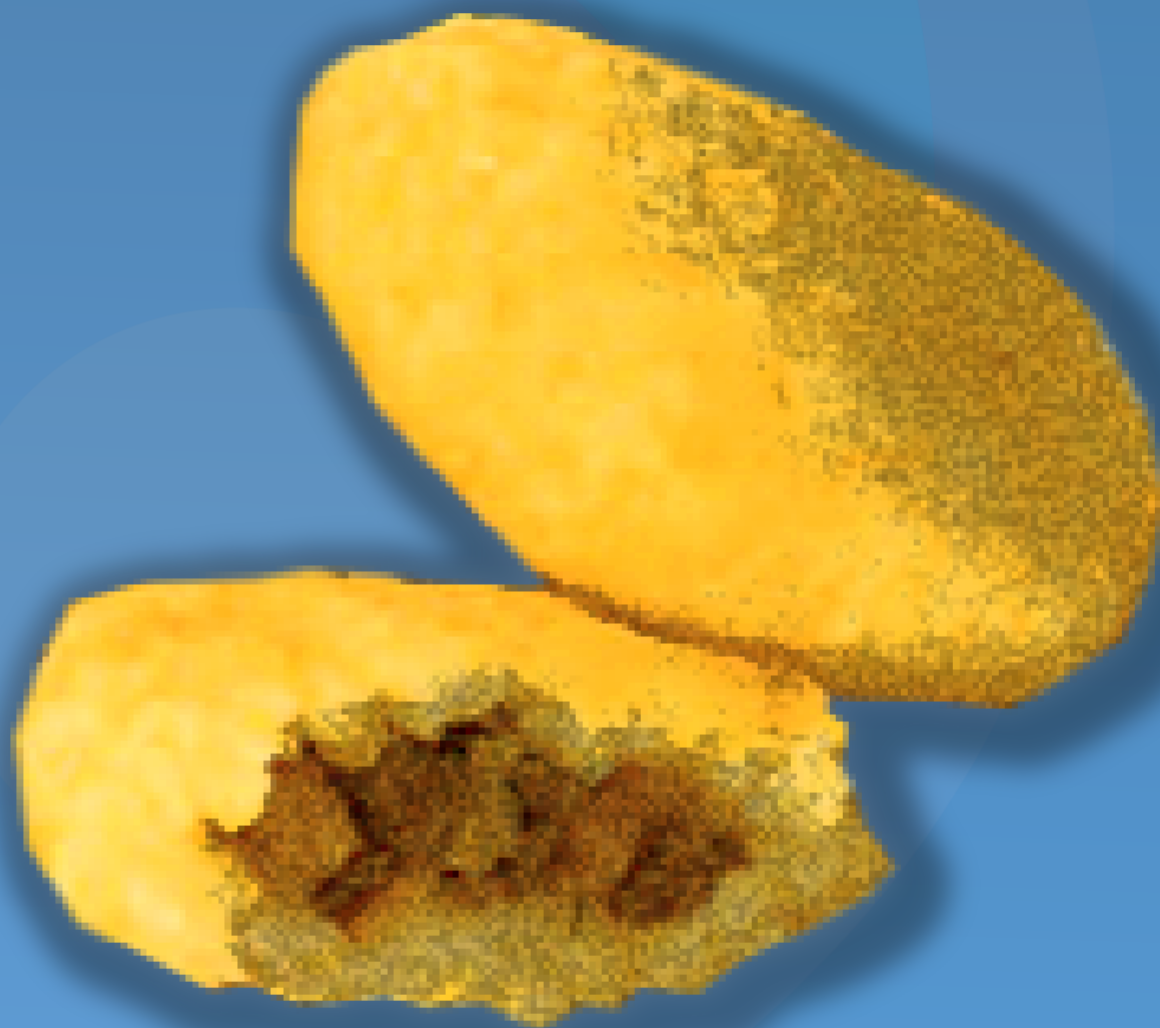


أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

كبه بطاط  
مقلية  
1 حبة



22

(غرام)

الوزن

3

(غرام)

الدهون

5

(غرام)

الكربوهيدرات

47

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



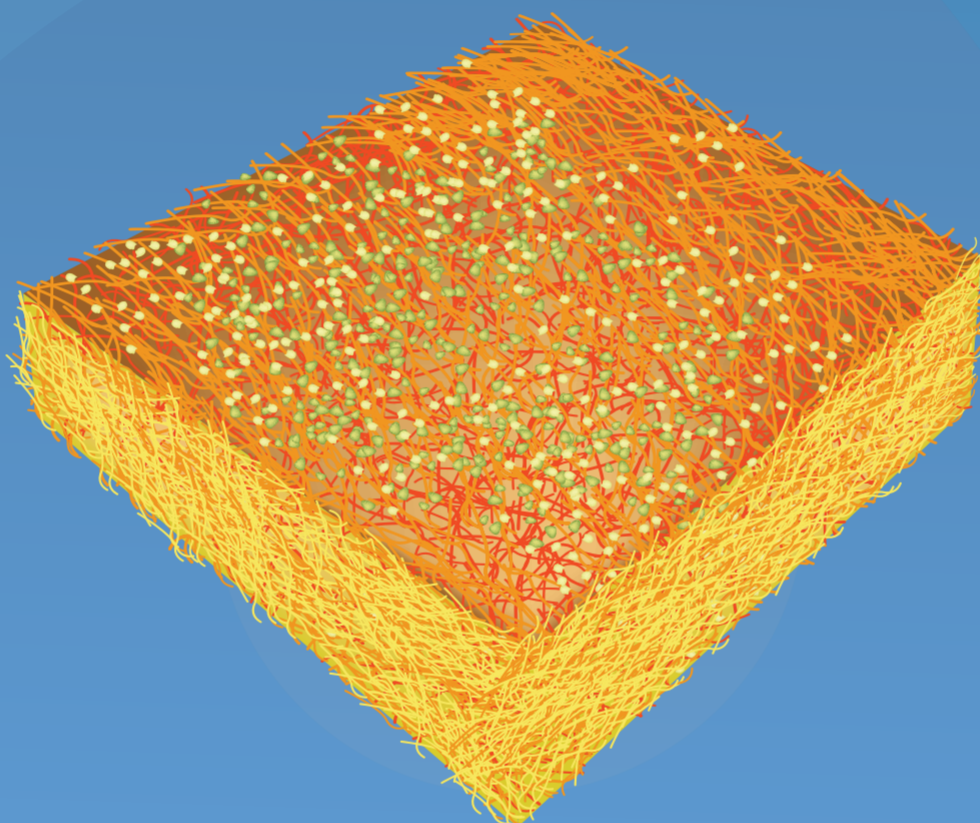
معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك



كنافه خشنه  
بالجبين  
1 حبة متوسطة



Kcal

لحرق  
السعرات الحرارية:

70 دقيقة

90

(غرام)

الوزن

16

(غرام)

الدهون

27

(غرام)

الكربوهيدرات

320

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك

كبه برغل  
مقلية  
1 حبة



Kcal

لحرق

السعرات الحرارية:

30 دقيقة



46

(غرام)

الوزن

6

(غرام)

الدهون

9

(غرام)

الكربوهيدرات

125

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



شوربه  
عدس  
1 كوب

238

(غرام)

الوزن

2

(غرام)

الدهون

30

(غرام)

الكربوهيدرات

150

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

## ارز



عيش / أرز  
1 كوب

158

(غرام)

الوزن

1

(غرام)

الدهون

45

(غرام)

الكربوهيدرات

205

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

معكرونه  
1 كوب



140

(غرام)

الوزن

1

(غرام)

الدهون

40

(غرام)

الكربوهيدرات

175

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



الوزن



الدهون



الكربوهيدرات



السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute

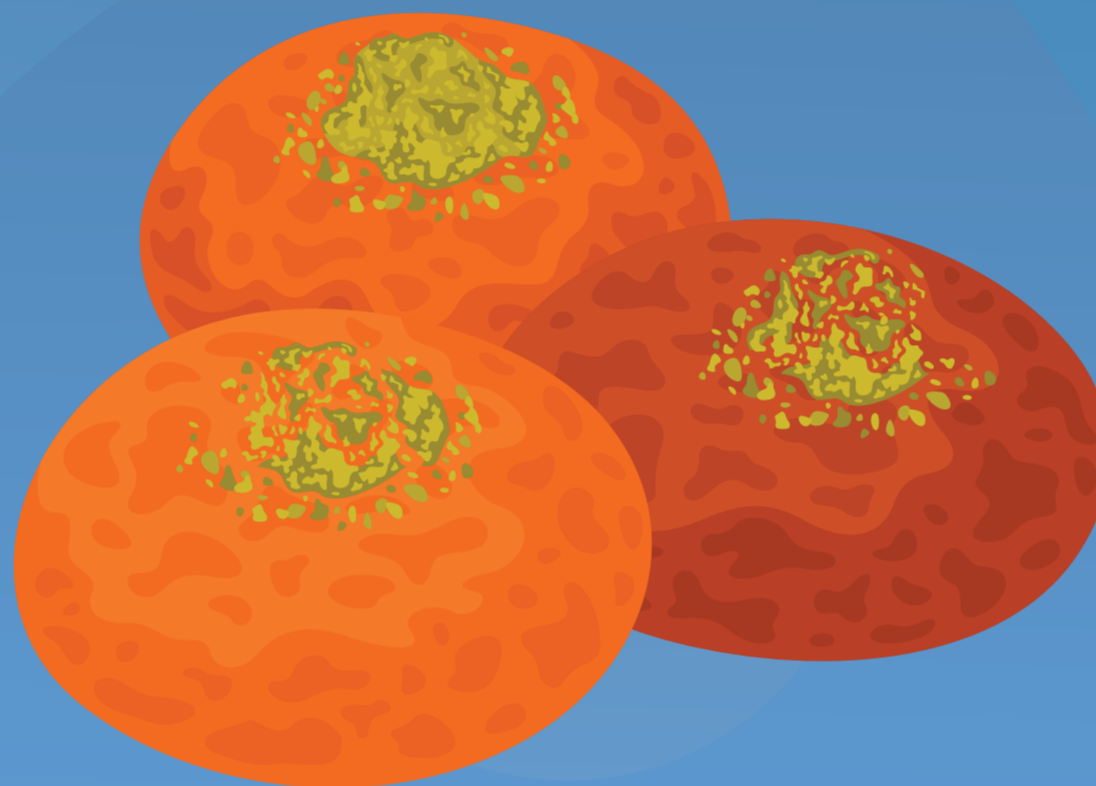


أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك

صب  
القفشه  
1 حبه  
متوسطه



Kcal

لحرق

السعرات الحرارية:

17 دقيقة



20

(غرام)

الوزن

2

(غرام)

الدهون

15

(غرام)

الكربوهيدرات

80

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

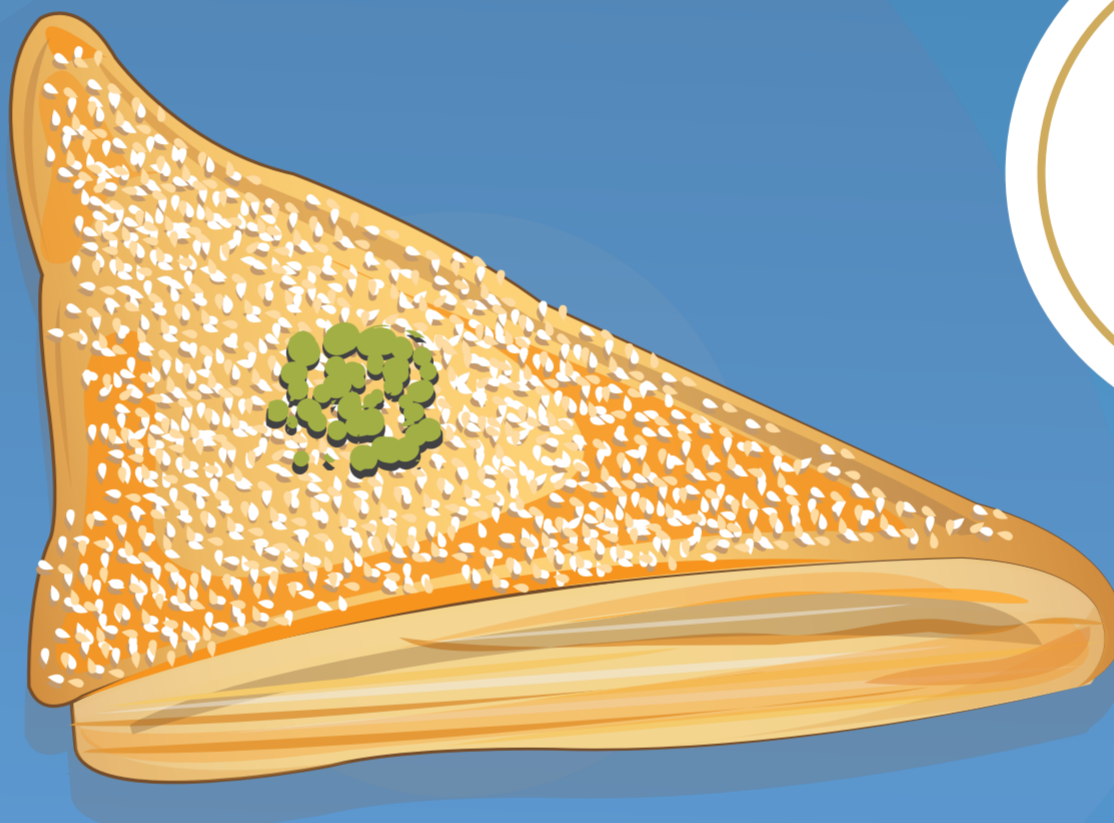
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك

وربات

1 حبه

متوسطه



Kcal

لحرق

السعرات الحرارية:

50 دقيقة



88

(غرام)

الوزن

18

(غرام)

الدهون

32

(غرام)

الكربوهيدرات

217

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

قطايف  
بالجبنة  
1 حبه  
متوسطه



44

(غرام)

الوزن

13

(غرام)

الدهون

25

(غرام)

الكربوهيدرات

217

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



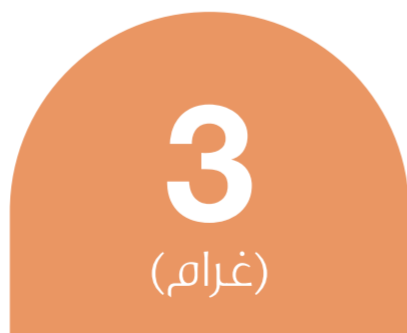
أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلتك؟



الوزن



الدهون



الكربوهيدرات



السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



مرقوق  
1 كوب

274

(غرام)

الوزن

8

(غرام)

الدهون

38

(غرام)

الكربوهيدرات

275

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



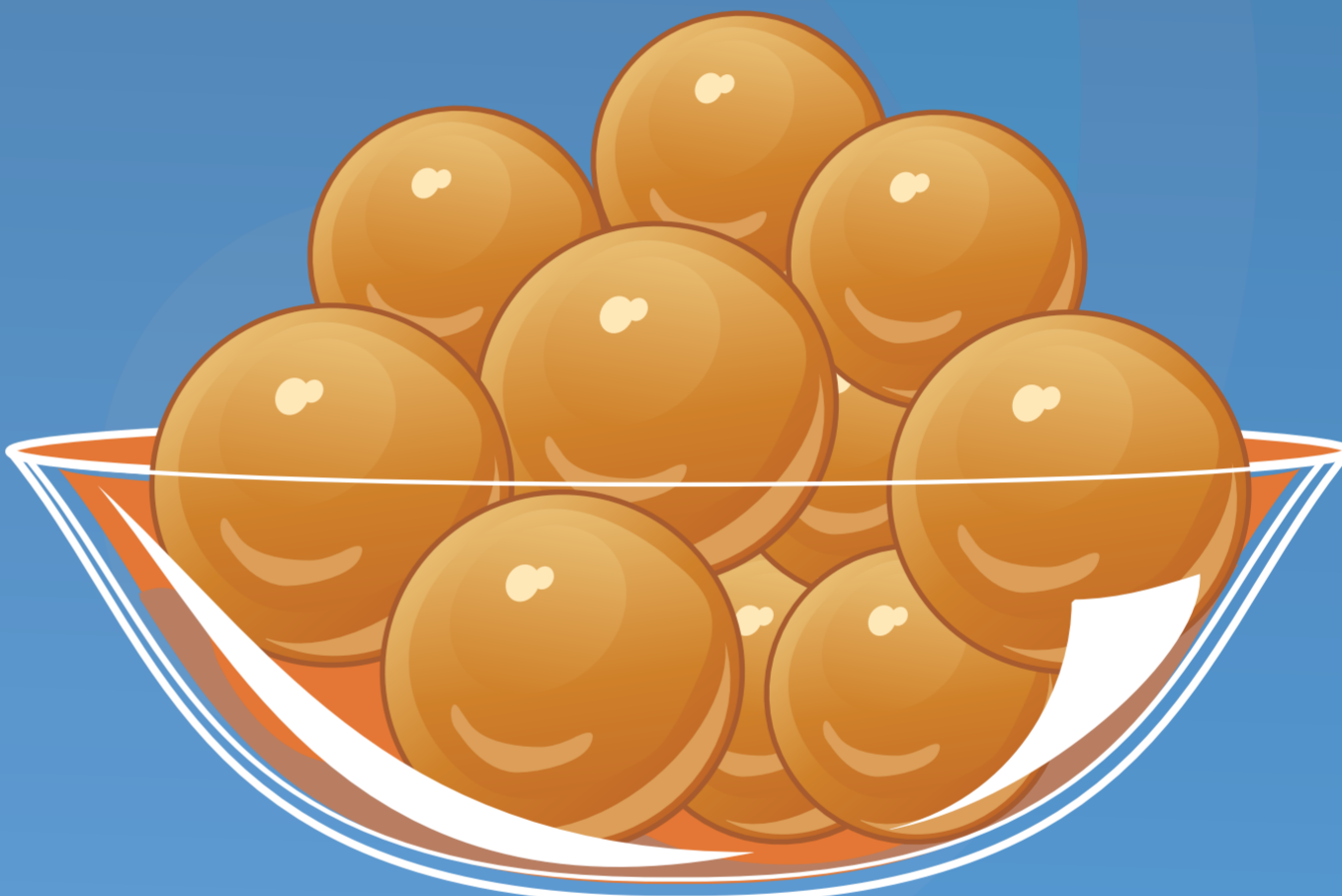
أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

## لقيمات

1 حبه  
متوسطه



12

(غرام)

الوزن

1.2

(غرام)

الدهون

5

(غرام)

الكربوهيدرات

33

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



زلابيا  
1 حبه  
متوسطه

12

(غرام)

الوزن

1.3

(غرام)

الدهون

10

(غرام)

الكربوهيدرات

40

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



تشريبه  
(خبز رقاق)  
1 كوب

275

(غرام)

الوزن

5

(غرام)

الدهون

45

(غرام)

الكربوهيدرات

385

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# احسب خطواتك

بسبوسة

1 حبه صغيره



Kcal

لحرق

السعرات الحرارية:

60 دقيقة



44

(غرام)

الوزن

5

(غرام)

الدهون

50

(غرام)

الكربوهيدرات

261

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



درا بيل  
1 حبه  
متوسطه

22

(غرام)

الوزن

2

(غرام)

الدهون

15

(غرام)

الكربوهيدرات

85

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

هريس

1 كوب



240

(غرام)

الوزن

6

(غرام)

الدهون

27

(غرام)

الكربوهيدرات

195

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

غريبه

1 حبه  
صغيره



12

(غرام)

الوزن

3

(غرام)

الدهون

10

(غرام)

الكربوهيدرات

40

(Kcals)

السعرات  
الحراريه



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



مهلبيه

1/2 كوب

125

(ملل)

الوزن

2

(غرام)

الدهون

20

(غرام)

الكربوهيدرات

122

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



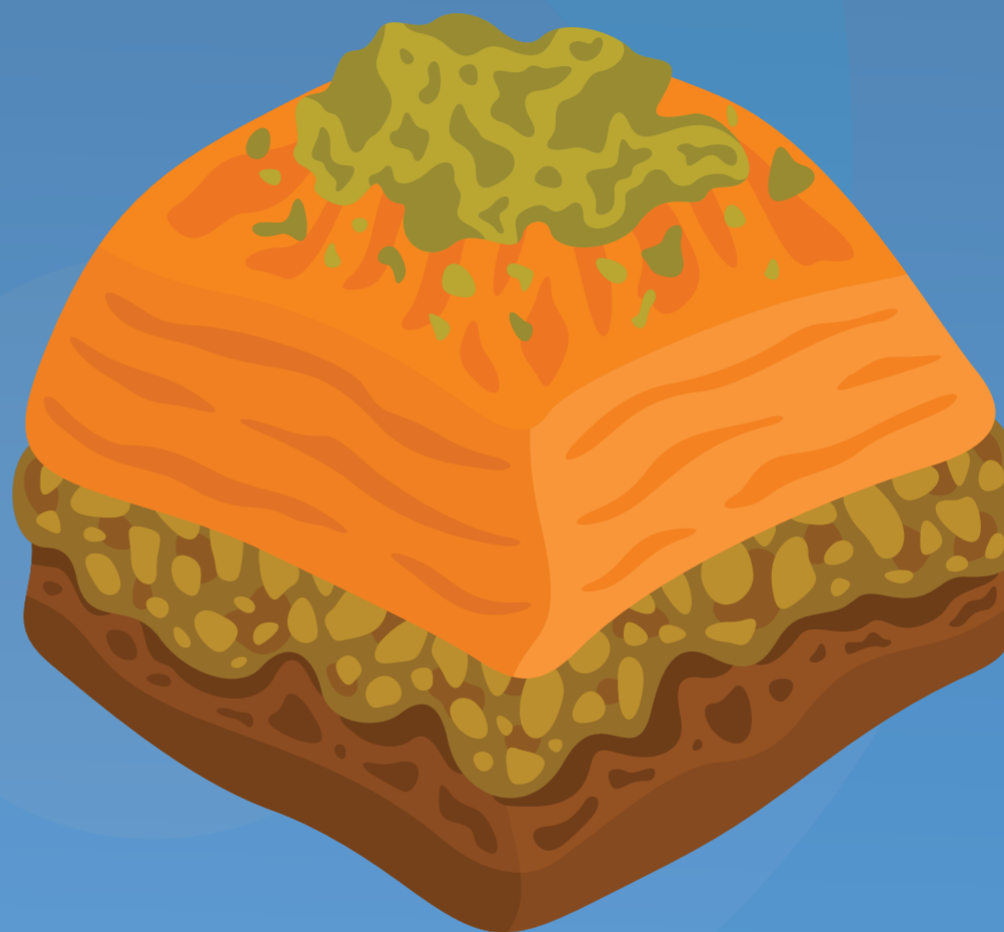
معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



بقلاوه  
1 حبه  
متوسطه

15

(غرام)

الوزن

5

(غرام)

الدهون

10

(غرام)

الكربوهيدرات

80

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟



تمريه  
1 ملعقة  
طعام

24

(غرام)

الوزن

1.6

(غرام)

الدهون

15

(غرام)

الكربوهيدرات

90

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

جريش  
1 كوب



232

(غرام)

الوزن

7

(غرام)

الدهون

20

(غرام)

الكربوهيدرات

185

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

جلي  
1/2 كوب



125

(جم)

الوزن

0

(غرام)

الدهون

20

(غرام)

الكربوهيدرات

84

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

كيك  
الشمالي  
1 حبه  
متوسطه



52

(غرام)

الوزن

14

(غرام)

الدهون

27

(غرام)

الكربوهيدرات

242

(Kcals)

السعرات  
الحرارية



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

# تعرف على اكلك؟

أم علي  
½ كوب



120

(جم)

الوزن

21

(غرام)

الدهون

30

(غرام)

الكربوهيدرات

355

(Kcals)

السعرات  
الحرارية