

KISA MWEN KAPAB MANJE ?

MEN KISA POU W SONJE

Yon bon plan repa gen ladan l yon pèz-glisid, pwoteyin, ak grès ki bon. Se glisid ki sous enèji prensipal kò a. Apeprè mwaye nan kalori ou manje toulejou soti nan aliman ki gen glisid.

Konnen dimansyon pòsyon ou yo

Mezire sa w ap manje



TI KIYÈ KAFE 1/2 TAS AMEZIRE PLA MEN

Glisemi ou a monte depi w manje. Glisemi ou a pi fasil pou kontwole lè wmanje aliman ekilibre nan diferan gwoup aliman epi nan bon kantite pòsyon. W ap jwenn sik nan aliman kò ou a bezwen pou enèji san w pa gen pwobèm glisemi wo.

Toujou egzamine etikèt aliman yo lè w ap fè makèt

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/2 cup (40g)	
Servings Per Container: 13	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 7
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%

EGZANP CHWA NAN DIFERAN GWROUP ALIMAN

ALIMAN KI GEN GLISID NAN YO

Gren, ariko, legim ki gen lanmidon nan yo

Gwosè pòsyon an :
1/2 tas
15 gram glisid
80 kalori



Makawoni, diri, mayi, pwa, pòm detè, sereyal cho epi frèt, 1 tranch pen

Fwi

Gwosè pòsyon an :
1/2 tas ji,
1 tas fwi ki koupe
15 gram glisid
60 kalori



Yon ti pòm, zoranj, fig banàn oswa pwa, 1/2 ti chadèk, 15 rezen

Lèt

Gwosè pòsyon an :
1 tas
12 gram glisid
80 kalori



Lèt san grès oubyen 1%, yawout, lèt kaye, lèt soja

MANJE KI PA GEN ANPIL GLISID OSWA KI PA GENYEN DITOU

Legim (san lanmidon)

Gwosè pòsyon an :
1/2 tas kwit
1 tas kri
25 kalori



Seleri, eskwach, kawòt, choufle, legim vèt, pwawwon, ak tomat

Vyann

Gwosè pòsyon an :
2-3 ons
(gwosè pla men w)
150 kalori



Vyann san grès, pwason, poulè, oubyen ze, fwomaj, ak manba (2 Tbsp)

Grès

Gwosè pòsyon an :
1 tsp (kiyè kafe)
45 kalori



Lwil kizin, mayonèz, magarin, oswa vinegrèt san anpil grès

MEN YON EGZANP SOU PLAN REPA

DEJDENE

1/2 fig banàn
1 tranch pen ble konplè epi griye
1 tsp margarin
1/2 tas sereyal cho
1 tas kafe oubyen te avèk lèt swa san grès oswa 1%

MANJE MIDI

1/2 tas ton nan dlo
1 tsp mayonèz
1 tranch pen ble konplè
1 tsp margarin
1 ti tomat, an tranch
1 tas melon
1 tas yawout vaniy oubyen light

SOUPE

3 ons poulè (1/2 filè poulè)
2/3 tas diri solèy
1 tas bwokoli
1 tsp lwil kizin
Salad diferan fèy vèt avèk 2 Tbsp vinegrèt ki pa gen anpil kalori.
1 1/4 tas frèz

GOUTE

(SI DOKTÈ REKÒMANDE OU SA)

Gen anpil sa ki bon ou kapab manje. Pou w sa kontwole nivo glisemi ou, doktè k ap swiv ou, anseyan sou dyabèt la oswa dyetisyèn an ap ede ou aprann kijan pou w manje sa ki apwopriye, bon kantite manje yo, nan bon moman yo.