

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ

हाई फाइबर, लो शुगर कार्बोहाइड्रेट चूने - बहुत अधिक फाइबर (3+ ग्राम) और/या बहुत कम चीनी (6 ग्राम या उससे कम)



बीन्स, दाल



दही

कम वसा वाला दूध



फल



केला,



साबुत अनाज अनाज, दलिया, गेहूँ, पास्ता, ब्रेड, और ब्राउन राइस



मध्यम कम फाइबर कार्बोहाइड्रेट - पर्याप्त फाइबर नहीं (3 ग्राम या उससे कम) और/या बहुत अधिक चीनी (6+ ग्राम)



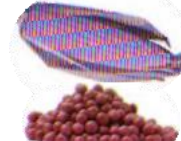
सफेद ब्रेड



सफेद पास्ता, नूडल्स, स्पेगेटी



जड़ वाले साब्जियां - आलू, युक्का, तारो, कसावा, आदि



मक्का और



टॉटिला, चपाती, सफेद चावल रोटी



उच्च चीनी, उच्च वसा वाले कार्बोहाइड्रेट को सीमित करें- बहुत अधिक चीनी (10+ ग्राम) और/या बहुत अधिक संतृप्त वसा



केक, कुकीज, पेस्ट्री



कैंडी, चॉकलेट



सोडा



जूस



चिप्स, क्रैकसे



क्कीज



मीठा दही

कम कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ

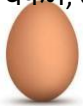
अक्सर सब्जियां और लीन प्रोटीन चुनें



चिकन, टर्की



मछली



अंडा



सभी सब्जियां लेकिन आलू, मटर और मक्का नहीं

पशु वसा के बजाय पौधे/मछली वसा का आनंद लें



नट और नट बटर

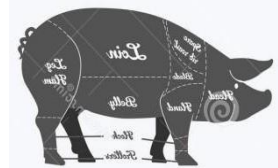


कैनोला, सब्जी, और जैतून का तेल



एवोकाडो

उच्च वसा वाले मीठ और पनीर को सीमित करें



सुअर का माँस



बीफ



पनीर