

Thực phẩm giàu Carbohydrate

Chọn thực phẩm carbohydrate nhiều chất xơ - nhiều chất xơ (>3 gam) và/hoặc rất ít đường (6 gam trở



Đậu, đậu



Sữa ít béo



Hoa



Chuối, chuối



Ngũ cốc nguyên hạt, bột yến mạch, bột mì, mì ống, bánh mì và gạo lứt



Carbohydrate ít chất xơ vừa phải – không đủ chất xơ (3 gam trở xuống) và/hoặc quá nhiều đường (>6 gam)



Bánh mì



Mì ống trắng, mì, spaghetti



Rau củ - khoai tây, yucca, khoai so, khoai mì, v.v.



Ngô và đậu Hà



Bánh tortilla, chapati, roti



Gạo trắng

Hạn chế thực phẩm carbohydrate nhiều chất béo, lượng đường cao – quá nhiều đường (>10 gam) và/hoặc quá nhiều chất béo bão hòa (>3



Bánh, bánh quy,



Kẹo, sô-cô-la



Soda



Nước



Khoai tây



Bánh



Sữa chua có đường

Thực phẩm ít Carbohydrate

Chọn rau và protein nạc thường xuyên



Gà, gà tây



Cá



Trứng



Tất cả các loại rau TRỪ khoai tây, đậu Hà Lan và ngô

Thay vào đó hãy thường thức



Các loại hạt và bơ hạt

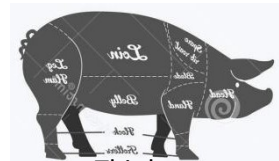


Cải dầu, rau, và dầu ô liu

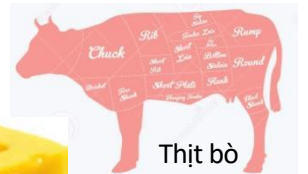


Quả bơ

Hạn chế thịt có lượng chất béo



Thịt lợn



Thịt bò



Phô mai