

Diabetesmottagning • عيادة مرض السكري

روتينات يومية لوجبات الطعام

Dagliga måltidsrutiner

يتحدث prata	سؤال fråga	على وتيرة واحدة rutin	حسن bra	بِزْدَاءَة dåligt																																																																								
وجبة الإفطار frukost	وجبة خفيفة mellanmål	غداء lunch	عشاء middag	الوجبة المسائية kvällsmat																																																																								
افحص السكر في الدم kontrollera blodsocker	احسب كمية الكربوهيدرات <table border="1"> <tr><td>Pumpkin seed high</td><td>4800</td><td>0.55</td><td>2580</td></tr> <tr><td>Camellia high</td><td>2280</td><td>1.00</td><td>2280</td></tr> <tr><td>Sunflower seeds</td><td>2500</td><td>0.54</td><td>1350</td></tr> <tr><td>Sunflower oil</td><td>2000</td><td>0.54</td><td>1080</td></tr> <tr><td>Chia seeds high</td><td>2000</td><td>1.00</td><td>2000</td></tr> <tr><td>Flaxseed</td><td>1402</td><td>0.80</td><td>1124</td></tr> <tr><td>Soybeans</td><td>2400</td><td>1.00</td><td>2400</td></tr> <tr><td>Soybean meal high</td><td>4000</td><td>0.80</td><td>3200</td></tr> <tr><td>Walnuts, English</td><td>2500</td><td>0.45</td><td>1125</td></tr> <tr><td>Soybean oil</td><td>2500</td><td>0.18</td><td>450</td></tr> <tr><td>Flax seed high</td><td>2000</td><td>1.00</td><td>2000</td></tr> <tr><td>Duckweed high</td><td>30000</td><td>1.00</td><td>30000</td></tr> <tr><td>Sesame seed oil</td><td>1000</td><td>0.40</td><td>400</td></tr> <tr><td>Wheat seed oil</td><td>2000</td><td>0.27</td><td>540</td></tr> <tr><td>Sesame seed</td><td>1000</td><td>0.85</td><td>850</td></tr> <tr><td>Safflower oil</td><td>1000</td><td>0.32</td><td>320</td></tr> <tr><td>Neap</td><td>1200</td><td>0.40</td><td>480</td></tr> <tr><td>Coconut oil high</td><td>1200</td><td>0.10</td><td>120</td></tr> </table> räkna kolhydrater	Pumpkin seed high	4800	0.55	2580	Camellia high	2280	1.00	2280	Sunflower seeds	2500	0.54	1350	Sunflower oil	2000	0.54	1080	Chia seeds high	2000	1.00	2000	Flaxseed	1402	0.80	1124	Soybeans	2400	1.00	2400	Soybean meal high	4000	0.80	3200	Walnuts, English	2500	0.45	1125	Soybean oil	2500	0.18	450	Flax seed high	2000	1.00	2000	Duckweed high	30000	1.00	30000	Sesame seed oil	1000	0.40	400	Wheat seed oil	2000	0.27	540	Sesame seed	1000	0.85	850	Safflower oil	1000	0.32	320	Neap	1200	0.40	480	Coconut oil high	1200	0.10	120	احسب جرعة الإنسولين beräkna insulindos	خذ الإنسولين ta insulin	انتظر لمدة ربع ساعة vänta en kvart
Pumpkin seed high	4800	0.55	2580																																																																									
Camellia high	2280	1.00	2280																																																																									
Sunflower seeds	2500	0.54	1350																																																																									
Sunflower oil	2000	0.54	1080																																																																									
Chia seeds high	2000	1.00	2000																																																																									
Flaxseed	1402	0.80	1124																																																																									
Soybeans	2400	1.00	2400																																																																									
Soybean meal high	4000	0.80	3200																																																																									
Walnuts, English	2500	0.45	1125																																																																									
Soybean oil	2500	0.18	450																																																																									
Flax seed high	2000	1.00	2000																																																																									
Duckweed high	30000	1.00	30000																																																																									
Sesame seed oil	1000	0.40	400																																																																									
Wheat seed oil	2000	0.27	540																																																																									
Sesame seed	1000	0.85	850																																																																									
Safflower oil	1000	0.32	320																																																																									
Neap	1200	0.40	480																																																																									
Coconut oil high	1200	0.10	120																																																																									
يأكل äta	ساعتان 2 timmar	ثانية igen	النشاط الجسدي fysisk aktivitet	مدرسة skola																																																																								
سكاكر، مرطبات، حلويات godis läsk sötsaker	الطعام الجيد bra mat	ينام sova	نعم ja	لا nej																																																																								