

Diabetesmottagning . د شكري د ناروغی كلینیک (د دیابت كلینیک)

د ورځنی خوړو منظم وختونه

Dagliga måltidsrutiner

<p>خبره کول</p> <p>pratar</p>	<p>پوښتنی</p> <p>fråga</p>	<p>ورځنی کنترول، معمولی</p> <p>rutin</p>	<p>ښه</p> <p>bra</p>	<p>خراب، بد</p> <p>dåligt</p>																																																																								
<p>سهارنی</p> <p>frukost</p>	<p>د نیم غرمی چای / د ماسپینین چای</p> <p>mellanmål</p>	<p>د غرمی ډوډی</p> <p>lunch</p>	<p>زره دی بدیری</p> <p>middag</p>	<p>د شپې خواړه</p> <p>kvällsmat</p>																																																																								
<p>د وینی د شكري اندازه کنترول کړی</p> <p>kontrollera blodsocker</p>	<p>کاربوهایدریتونه حساب کړی</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>Pumpkin seed high</td><td>4800</td><td>0.55</td><td>2500</td></tr> <tr><td>Camellia high</td><td>2200</td><td>1.00</td><td>2200</td></tr> <tr><td>Sunflower seeds</td><td>2500</td><td>0.54</td><td>1300</td></tr> <tr><td>Sunflower oil</td><td>2000</td><td>1.54</td><td>1000</td></tr> <tr><td>Chia seeds high</td><td>2000</td><td>1.00</td><td>2000</td></tr> <tr><td>Flaxseed</td><td>1400</td><td>1.00</td><td>1400</td></tr> <tr><td>Soybeans</td><td>2600</td><td>1.00</td><td>2600</td></tr> <tr><td>Soybean meal high</td><td>4000</td><td>0.80</td><td>3200</td></tr> <tr><td>Wheat, whole</td><td>5500</td><td>1.45</td><td>2500</td></tr> <tr><td>Soybean oil</td><td>2500</td><td>0.18</td><td>530</td></tr> <tr><td>Truffle seed high</td><td>2000</td><td>1.00</td><td>2000</td></tr> <tr><td>Truffle seed oil</td><td>3000</td><td>1.00</td><td>3000</td></tr> <tr><td>Sesame seed oil</td><td>1000</td><td>0.40</td><td>400</td></tr> <tr><td>Truffle seed oil</td><td>2000</td><td>1.00</td><td>2000</td></tr> <tr><td>Sesame seed</td><td>1000</td><td>0.85</td><td>850</td></tr> <tr><td>Sunflower oil</td><td>1000</td><td>1.50</td><td>700</td></tr> <tr><td>Wheat</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>1200</td></tr> </tbody> </table> <p>räkna kolhydrater</p>	Pumpkin seed high	4800	0.55	2500	Camellia high	2200	1.00	2200	Sunflower seeds	2500	0.54	1300	Sunflower oil	2000	1.54	1000	Chia seeds high	2000	1.00	2000	Flaxseed	1400	1.00	1400	Soybeans	2600	1.00	2600	Soybean meal high	4000	0.80	3200	Wheat, whole	5500	1.45	2500	Soybean oil	2500	0.18	530	Truffle seed high	2000	1.00	2000	Truffle seed oil	3000	1.00	3000	Sesame seed oil	1000	0.40	400	Truffle seed oil	2000	1.00	2000	Sesame seed	1000	0.85	850	Sunflower oil	1000	1.50	700	Wheat	1200	0.40	480	Coconut oil high	1200	0.10	1200	<p>د انسولین مقدار محاسبه کړی</p> <p>beräkna insulindos</p>	<p>خپل انسولین واخلي</p> <p>ta insulin</p>	<p>پنځه لس دقیقې انتظار وباسی</p> <p>vänta en kvart</p>
Pumpkin seed high	4800	0.55	2500																																																																									
Camellia high	2200	1.00	2200																																																																									
Sunflower seeds	2500	0.54	1300																																																																									
Sunflower oil	2000	1.54	1000																																																																									
Chia seeds high	2000	1.00	2000																																																																									
Flaxseed	1400	1.00	1400																																																																									
Soybeans	2600	1.00	2600																																																																									
Soybean meal high	4000	0.80	3200																																																																									
Wheat, whole	5500	1.45	2500																																																																									
Soybean oil	2500	0.18	530																																																																									
Truffle seed high	2000	1.00	2000																																																																									
Truffle seed oil	3000	1.00	3000																																																																									
Sesame seed oil	1000	0.40	400																																																																									
Truffle seed oil	2000	1.00	2000																																																																									
Sesame seed	1000	0.85	850																																																																									
Sunflower oil	1000	1.50	700																																																																									
Wheat	1200	0.40	480																																																																									
Coconut oil high	1200	0.10	1200																																																																									
<p>خوړل</p> <p>äta</p>	<p>ساعت انتظار وباسی ۲</p> <p>2 timmar</p>	<p>بیا، دوباره</p> <p>igen</p>	<p>بدنی فعالیت</p> <p>fysisk aktivitet</p>	<p>ښوونځی، مکتب</p> <p>skola</p>																																																																								
<p>خواړه شیان او شربت</p> <p>godis läsk sötsaker</p>	<p>ښه خواړه</p> <p>bra mat</p>	<p>ویده کیدل</p> <p>sova</p>	<p>بلی، هو</p> <p>ja</p>	<p>نه، په</p> <p>nej</p>																																																																								