

Traditional Middle Eastern foods

- Carbohydrate content -

أغذية شرق أوسطية تقليدية

-المحتوى الكربوهيدراتي-



the children's hospital at Westmead

معهد طب الغدد الصماء والسكري

نسبة الكربوهيدرات (بالغرام) Carbohydrate (Grams)	حجم الوجبة Serving Size	الطعام FOOD
الخبز/الحبوب/الطحين Breads/Grains/Flour		
٤٥ 45	رغيف كامل، ٢٣ سم (٨٥غم) 1 whole, 23 cm (85 g)	الخبز اللبناني (رغيف) Lebanese bread (flat)
٤٧ 47	٤١ رغيف (١٠٠غم) ¼ bread (100 g)	الخبز الأفغاني Afghani bread
٢٧ 27	٢١ رغيف صغير ١٥ سم (٥٠غم) Small pocket, 15 cm (50 g)	الخبز المرقد (البيتا) Pita bread
٢٧ 27	شريحة سميكة واحدة ١١×٥ سم (٦٠غم) 1 thick finger, 5 x 11 cm (60g)	الخبز التركي Turkish bread
٤٢ 42	كوب واحد (١٥٠غم) 1 cup (150 g)	الكسكس العادي المطبوخ Couscous (regular), cooked
٤٠ 40	كوب واحد (١٦٠غم) 1 cup (160 g)	الكسكس المطبوخ (الإسرائيلي/المغربي/كسكس السميد المحمص/كسكس القمح المحمص) Couscous (Israeli/Moroccan/pearl/ptitim), cooked
١٤ 14	٢١ كوب (٩٠غم) ½ cup (90 g)	البرغل المطبوخ Bulgur/ burghal, cooked
٣٠ ١٨ 30 18	٤١ كوب نيء (50 غم) ٢١ كوب مطبوخ ¼ cup raw (50 g) ½ cup cooked	فريكة/فريك Farik/ Fireek /Freekah/ Frikeh
٥٤ ١٢٢ ٩ 48 122 9	كوب واحد (٢٤٥غم) كوب واحد (١٦٥غم) ملعقة طعام واحدة من السميد غير المطبوخ 1 cup (245 g) 1 cup (165 g) 1 tablespoon raw	السميد المطبوخ بالماء 2 سميد غير مطبوخ 3 Semolina, cooked with water Semolina, raw
٣٦ 36	قطعة واحدة يكون قطرها ٢٠ سم 1 whole, 20cm	مناقيش (أقراص من العجين الرقيق يوضع عليها الزعتر أو الجبنة أو اللحم المفروم) Manakish/manoush (dough topped with thyme, cheese or minced meat)
٢٢ ٤٤ 22 44	٢١ قطعة قطعة كاملة (١١٥غم) ½ pide 1 pide (115 g)	القطائر المحشية Pide
٥ ٨ ١٠ 5 8 10	مثلث واحد مصنوع من رقائق العجين مثلث واحد مصنوع من العجين أو عجينة الفطائر الهشة فطيرة 4 واحدة مصنوعة من العجين أو عجينة الفطائر الهشة ومحمشة بالعدس أو الحمص 1 filo triangle 1 puff pastry or dough triangle 1 puff pastry or dough with lentils or chickpeas	السمبوسك (مثلثات أو فطائر مصنوعة من العجين الاعتيادي أو من عجين الفطائر وتحشى باللحم أو الجبنة أو الخضار أو البقوليات) Sambusak (triangle/turnover of pastry or dough stuffed with meat, cheese, vegetables or legumes)
٢٥ 25	٢١ فطيرة ١٥ سم (٩٠غم) ½ portion, 15cm (90 g)	فطائر الكوزلما Gozleme

نسبة الكربوهيدرات (بالغرام) Carbohydrate (Grams)	حجم الوجبة Serving Size	الطعام FOOD
٩ 9	صفيحة واحدة 1 single sheet	عجينة الفطائر المرققة Filo Pastry
٦٥ 65	صفيحة واحدة (حجمها ٢٥×٢٥ سم) 1 sheet (25 x 25cm size)	عجينة الفطائر الهشة Puff Pastry
٢٥ 25	٢١١ لفة (١٥٠ غم) ½ roll (150 g)	لفة شاورما Kebab roll
٤ 4	قطعة واحدة صغيرة (٢٥ غم) 1 small patty (25 g)	فلافل الحمص Chickpea Falafel
٤٤ 44	كوب واحد (٩٢ غم) 1 cup (92 g)	دقيق الحمص Chickpea flour
٥ 5	كوب واحد (٨٠ غم) 1 cup (80 g)	سلطة التبولة Tabbouleh Salad
٨ 8	كوب واحد (٧٥ غم) 1 cup (75 g)	سلطة الفتوش (سلطة خضار بالخبز المحمص) Fattoush (salad with pita bread and mixed vegetables)
١٥ 15	قطعة واحدة (٨٠ غم) 1 piece (80 g)	كبة البرغل باللحم Kibbeh (meat with bulgur)
٢٢ 22	قطعة واحدة (٧٠ غم) 1 piece (70 g)	فطائر Fatayer
أطباق تحتوي على الأرز Rice-Based Dishes		
٧ 7	قطعة واحدة صغيرة (٤٠ غم) 1 small roll (40 g)	ورق عنب (محمشوة بالأرز واللحم) Vine leaves (stuffed with meat & rice)
٥٠ 50	كوب واحد (١٩٠ غم) 1 cup (190 g)	أرز بسمتي مطبوخ Basmati rice, cooked
٥٠ 50	كوب واحد (١٩٠ غم) 1 cup (190 g)	أرز الياسمين التايلاندي المطبوخ Jasmine rice, cooked
٢٧ 27	كوب واحد (١٥٠ غم) 1 cup (150 g)	الكشري (طبق الأرز مع العدس والمعكرونة) Kushari (rice, lentil and macaroni dish)
٤٠ 40	كعكة مستديرة قطرها ٢١ سم ، مقطعة إلى ٨ قطع؛ كل قطعة Round cake 21cm diameter, cut into 8 pieces; per piece	التاه جين/ تاه تشين مورغ (مقلوبة الأرز والدجاج المطبوخ) Tahchin/ Tah Chin Morgh (baked rice & chicken cake)
٢٨ 28	٢١١ كوب (١٢٠ غم) ½ cup (120 g)	السوتلاش (المحلبية) Sutlac (rice pudding)
٣٥ 35	كوب واحد (٢٠٠ غم) 1 cup (200 g)	المجدرة (طبق مؤلف من الأرز والعدس) rice and lentil dish Mujadara
٤٠ 40	كوب واحد (٢٠٠ غم) 1 cup (200 g)	تمن باقلاء/الأرز الأخضر (أرز بالبقول الأخضر) Timman Bagilla/Green Rice (rice and broad beans)
مشتقات الألبان وبدائلها Dairy and alternatives		
٥ 5	٢١١ كوب (١٤٠ غم) ½ cup (140 g)	اللبننة (لبن مكتف يبسط على الخبز) Labneh (yogurt spread)
٥ 5	200 mL	لبن العيران أو الدوغ (مشروب اللبن البارد) Ayran/Dugh/Doogh (cold yogurt drink)
١٤ ٧ ١4 ٧	كوب واحد ٢١١ كوب 1 cup ½ cup	لبن سادة Plain yoghurt
١٥ 15	كوب واحد (٢٥٠ مل) 1 cup (ml 250)	حليب بقر عادي cows milk Plain

نسبة الكربوهيدرات (بالغرام) Carbohydrates Grams)	حجم الوجبة Serving Size	الطعام FOOD
العدس/البقوليات/المكسرات/الحبوب Lentils/Beans/ Nuts/ Seeds		
٣ 3	كوب واحد (٢٧٠غم) 1 cup (270 g)	شوربة الحريرة (شوربة حارة مع الحمص ولحم الضأن والطماطم والشعيرية والتوابل) Harira (spicy soup with chickpeas, lamb, tomatoes, noodles, spices)
١٥ 15	كوب واحد (٢١٣غم) 1 cup (213 g)	مسقعة (البانجان واللحم المفروم بالفرن) Moussaka (eggplant & minced meat bake)
١٦ ١٢ 16 12	٢١١ كوب (٨٥غم) ٢١١ كوب ½ cup (85 g) ½ cup	الفاصوليا الخضراء، الفول العريض (معلب أو مجمد أو مطبوخ) الفاصوليا المدمس (فول مطبوخ بالتوابل والأعشاب والطماطم) Fava bean/broad beans (canned or frozen, cooked) Ful mudammas/Foule moudamass (fava beans cooked with spices, herbs, tomato)
١٣ 13	٢١١ كوب (١٠٠غم) ½ cup (100 g)	الحمص المطبوخ Chickpeas, cooked
١٠ 10	وجبة خفيفة ٢٠ غم pack snack g 20	وجبات خفيفة من الفول المنفوخ Air puffed fava bean snacks
٨ 8	وجبة خفيفة ٢٠ غم pack snack g 20	حمص محمص، جميع النكهات Roasted chickpeas, all flavours
١١ 11	٢١١ كوب (١٠٠غم) ½ cup (100 g)	العدس المطبوخ Lentils, cooked
١٣ 13	٢١١ كوب (٩٥غم) ½ cup (95 g)	فاصوليا مطبوخة Kidney beans, cooked
٧ 7	٤١١ كوب (٨٠غم) ¼ cup (80 g)	الحمص بالطحينة Hummus
١٢ ٢٥ 12 25	٢١١ كوب نيء ٢١١ كوب محمص ½ cup raw ½ cup roasted	كاجو Cashews
١٨ 18	٢١١ كوب بدون قشر ½ cup without shells	فستق حليبي بدون قشر Pistachios, shelled
١٥ 15	٢١١ كوب (٦٠غم) ½ cup (60g)	بذور/لب عباد الشمس المشوية roasted hulled Sunflower seeds / kernals
الخضراوات والفواكه Fruits & Vegetables		
٧ 7	حبة واحدة متوسطة الحجم (٥٠غم) 1 medium fruit (50 g)	التين الطازج Fresh Figs
١٦ 16	حبتان (٢٨غم) 2 figs (28 g)	التين المجفف Dried Figs
٦ ١٨ 6 18	حبة واحدة (١٩غم) ٣ حبات (٥٧غم) 1 date (19 g) 3 dates (57g)	التمر الطازج Fresh dates
٤ ١٢ 4 12	حبة واحدة (٦غم) ٣ حبات (١٨غم) 1 date (6 g) 3 dates (18 g)	التمر المجفف Dried dates
١٢ 12	رمانة واحدة أو ٣١١ كوب من حبوبها (٩٠غم) 1 whole, ⅓ cup seeds (90g)	الرمان Pomegranate
٢٥ 25	حبة واحدة متوسطة الحجم (٢٠٠غم) 1 medium (200 g)	المانجو Mango

نسبة الكربوهيدرات (بالغرام) Carbohydrate (grams)	حجم الوجبة Serving Size	الطعام FOOD
٥ 5	حبة واحدة صغيرة apricot 1 small	المشمش الطازج Fresh apricot
٢ ١٧ 2 17	نصف حبة (٦ غم) ٨ أنصاف (٤٨ غم) 1 half (6 g) 8 halves (48 g)	المشمش المجفف Dried Apricot
٣٠ ١١ 30 11	وجبة خفيفة (٤٠ غم) ملعقة طعام واحدة Snack pack (40 g) 1 tablespoon	الزبيب Sultanas
٢٠ 20	٤/١ كوب (٣٧ غم) ¼ cup (37 g)	البرباريس المجفف Dried Barberries
٢٨ 28	٢/١ كوب (٨٧ غم) ½ cup (87 g)	الخوخ المجفف، بدون بذور Prunes , pitted
١٥ 15	حبة متوسطة الحجم 1 medium	التفاح الأخضر أو الأحمر Apple, green or red
٢٢ 22	موزة متوسطة الحجم 1 medium	الموز Banana
١٣ 13	برتقالة متوسطة الحجم 1 medium	البرتقال Orange
٢٦ 26	كوب واحد 1 cup	العنب الأخضر أو الأحمر Grapes, green or red
١٠ 10	كوب مقطع cup diced 1	البطيخ Watermelon
١١ 11	لفة (١٤١ غم) groll (141)	قمر الدين (لفة فاكهة) Lavashak (fruit roll)
١٥ 15	حبة متوسطة الحجم medium 1	البطاطا المسلوقة boiled ,Potato
١٦ 16	٢/١ كوب (١٠٥ غم) ½ cup (105 g)	البطاطا الحلوة المسلوقة Sweet Potato , boiled
١٨ ١٧ 18 17	عرنوس متوسط الحجم ٢/١ كوب من حبوب الذرة cob medium 1 ½ cup kernals	الذرة Corn
الكعك والمعجنات والحلويات Cakes, Pastries & Sweets		
١٠ 10	قطعة واحدة (١٠ غم) 1 piece (10 g)	البُقسُمات Rusk biscuit
٧ 7	قطعة واحدة صغيرة 9 (١١ غم) 1 piece (11 g)	الحلويات العربية (قطع التمر المحشوة بالمكسرات والمغطاة بالشكولاتة) Chocodate- Arabian delights (chocolate coated dates with nut inside)
٢٣ 23	قطعة واحدة بالحجم الطبيعي 1 cake, standard size	الكعك المحلى (تونكي) Twinkies
٣٠ 30	كوب واحد (٢٠٠ غم) 1 cup (200 g)	المهلبية (حلى الحليب) Mouhalabieh (Milk flans)
٢٨ 28	قطعة واحدة 1 piece	الشعبيات (رقائق العجين المحشوة بالمهلبية والمشبعة بقطر السكر) Galactobureko (filo custard pastry, syrup soaked)
٢٦ 26	قطعة واحدة (٥٠ غم) 1 piece (50 g)	البقلاوة Baklava
١٥ 15	قطعة واحدة (١٨ غم) 1 piece (18 g)	الحلى التركية (راحة الحلقوم) Turkish Delight

الطعام FOOD	حجم الوجبة Serving Size	نسبة الكربوهيدرات (بالغرام) Carbohydrate (grams)
الكنافة Kanafeh	قطعة واحدة مربعة 10 أو 6 ملاعق طعام (120 غم) 11 1 square, 6 tablespoons (120 g)	40
حلاوة (مصنوعة من زبدة المكسرات 12 كحلاوة الطحينية) Halva (nut butter-based e.g. tahini)	2 ملعقة طعام (50 غم) 2 tablespoons, (50 g)	22
الكعك السادة المعمول بالزبدة (خال من الزينة) Plain butter cake (without frosting)	قطعة واحدة (58 غم) 1 slice (58 g)	30
الغريبة (بسكويت الزبدة) Ghraybeh (butter cookies)	قطعة واحدة (15 غم) 1 cookie (15 g)	7
المعمول (بسكويت محشو بالجوز أو التمر) Ma'mool / maamoul / ma'moul (cookies stuffed with walnuts/dates)	قطعة واحدة (35 غم) 1 cookie (35 g)	23
البسبوسة (كعك السميد المشبع بقطر السكر) Basbousa (sweet semolina cake soaked in syrup)	قطعة واحدة (30 غم، 3 سم × 3 سم) 1 slice (30g, 3cm x 3cm)	14
البسبوسة التركية (شكريباره) - بسكويت الزبدة المشبع بقطر السكر Sekerpare (butter cookie soaked in syrup)	قطعة واحدة (18 غم) 1 piece (18 g)	16
بلح الشام (عجين مقلي ومشبع بقطر السكر) Tulumba (fried dough soaked in syrup)	قطعة واحدة (45 غم) 1 piece (45 g)	20
اللقمة / اللقيمات (عجين مقلي ومشبع بالقطر) Lokma / luqma (sweet fried dough) soaked in sugar syrup	كرة واحدة (13 غم، بقطر 2-3 سم) مع القطر 1 ball (13 g, 2-3 cm diameter) with syrup	25
معاجين الدهن والسكر والمحليات والصلصات Spreads, Sugar, Syrups & Sauces		
ماء الزهر Rose syrup	ملعقة طعام 1 tablespoon	13
دبس الرمان Pomegranate molasses	ملعقة طعام 1 tablespoon	15
العسل Honey	ملعقة طعام 1 tablespoon	25
المرتبى Jam	ملعقة طعام 1 tablespoon	18
السكر الأسمر Brown Sugar	ملعقة طعام كوب واحد معبأ بإحكام 1 tablespoon 1 cup firmly packed	16 200
السكر الأبيض White Sugar	ملعقة شاي واحدة كوب واحد 1 teaspoon 1 cup	5 225
نوتيللا Nutella	ملعقة طعام 1 tablespoon	11
أغذية مناسبة لعلاج انخفاض سكر الدم Suitable for hypo treatments		
العسل Honey	2 ملعقة شاي 13 2 teaspoons	12
الحلوى التركية (راحة الحلقوم) Turkish delight	قطعة واحدة (18 غم) 1 piece (18 g)	15
حلوى الجيلاتين Jellybeans	4-3 قطع كبيرة 7-6 قطع صغيرة 3-4 large 6-7 small	15
عصير الفاكهة Fruit juice	125 مل (1/2 كوب) 125 mL (1/2 cup)	15

ملاحظة: كل ملعقة طعام واحدة = 4 ملاعق شاي

N.B. 1 tablespoon = 4 teaspoons

تم الحصول على هذه المعلومات واستخراج متوسطها الحسابي من إحصائيات المواد المغذية ٢٠١١-٢٠١٣ (AUSNUT 2011-2013) أو قاعدة البيانات الوطنية للمواد المغذية للعام ٢٠١٠ (NUTTAB 2010) أو كتاب (This=that: A Life-size Photo Guide to Food Service) طبعة العام ٢٠١٣ أو ملك السعرات الحرارية (Calorie King)، أو دليل إشارات المرور عداد الكربوهيدرات الإصدار رقم 4.0.18 (The Traffic Light Guide Carbohydrate Counter Version 4.0.18)، أو شركات تصنيع المواد الغذائية و/أو الوصفات المتعارف عليها (٣ وصفات كحدّ أدنى أيما كان ذلك مناسباً) أو من جميع ما سلف ذكره. وقد تختلف التركيبة الغذائية وفقاً للتباين الحيوي في تركيبة الغذاء (كالخضراوات والفواكه) أو قد ينتج هذا الاختلاف تبعاً لاختلاف العلامة التجارية للسلعة الغذائية أو عمليات تصنيعها أو كنتيجة للتغير في مكوناتها. تأكد حيث أمكن من علبه أو غلاف السلعة الغذائية بغية الحصول على معلومات أكثر دقة لتركيبها الغذائية.

تاريخ الطباعة: نيسان/أبريل ٢٠٢٠

This information has been sourced and averaged from AUSNUT 2011-13, NUTTAB 2010, 'this = that: a life-size photo guide to food serves' 2013 edition, Calorie King, The Traffic Light Guide Carbohydrate Counter Version 4.0.18, food manufacturers and/or standard recipes (average of minimum 3 where appropriate). The nutrition composition may vary depending on natural biological variations in the composition of foods (such as fruit and vegetables) and differ according to brands and manufacturing processes, or as a result of changes to ingredients. Where possible, check food packaging for more accurate nutrition composition data.

Date Printed: April 2020