

یک واحد کربوهیدرات از نان و غلات

۵ قاشق غذاخوری	پلو
نصف لیوان	ماکارونی
۳ قاشق غذاخوری	جوانه گندم
نصف لیوان	گندم پرک شده
نصف لیوان	شیر برنج (بدون شکر)
نصف لیوان	غلات سبوس دار
۳ قاشق غذاخوری	آرد گندم نانویی
۳ قاشق غذاخوری	آرد گندم مخصوص شیرینی
۲ قاشق غذاخوری	آرد نخودچی

یک کف دست بدون انگشتان	نان سنگک
یک کف دست بدون انگشتان	نان بربری
دو کف دست بدون انگشتان	نان تافتون
سه کف دست با انگشتان	نان لواش
دو عدد	نان سوخاری
یک برش	نان تست
۳۰ گرم	نان باگت
۳۰ گرم	نان جو سبوس دار
۳۰ گرم (یک چهارم نان)	نان همبرگری
۳۰ گرم	نان چاودار

یک واحد کربوهیدرات از نان و غلات

نصف لیوان	لپه پخته
نصف لیوان	ماش پخته

یک عدد متوسط (۹۰ گرم)	سیب زمینی تنوری یا آب پز
نصف لیوان	پوره سیب زمینی
یک لیوان	کدو حلوائی
نصف لیوان	ذرت
یک عدد (۱۵۰ گرم)	بلال متوسط
نصف لیوان	باقلا
نصف لیوان	نخود فرنگی
نصف لیوان	عدس پخته
نصف لیوان	انواع لوبیا پخته
نصف لیوان	نخود پخته

یک واحد کربوهیدرات از میوه ها

نصف میوه	لیمو شیرین
یک عدد	لیمو ترش جنوب
دو عدد کوچک	نارنگی
یک عدد کوچک	گریپ فروت
یک عدد	گلابی
۱۰ تا ۱۲ عدد	توت فرنگی
۱۲ عدد	گیلاس
نصف لیوان	آلبالو
دو عدد	آلو
نصف میوه (۱۲۰ گرم)	موز بزرگ

هندوانه	یک و یک چهارم لیوان (۴۰۰ گرم)
خربزه	نصف لیوان خرد شده (۳۰۰ گرم)
طالبی	یک چهارم یک میوه کوچک (۳۰۰ گرم)
انار	یک عدد متوسط
آناناس تازه	سه چهارم لیوان
هلو	یک عدد متوسط
زرد آلو	سه عدد
کیوی	یک عدد
سیب	یک عدد
پرتقال	یک عدد

یک واحد کربوهیدرات از میوه ها

سه عدد	آلوی خشک
هشت برگه	برگه زردآلو
یک و نیم عدد	انجیر خشک
سه عدد	رطب مضافتی

یک و نیم عدد	انجیر
یک خوشه کوچک (۱۵ تا ۱۸ حبه یا نصف لیوان)	انگور
یک عدد	خرمالو
نصف لیوان	آب پرتقال طبیعی
نصف لیوان	آب سیب طبیعی
یک سوم لیوان	آب انگور طبیعی
نصف لیوان	آب هندوانه
نصف لیوان	آب طالبی
دو لیوان	ریواس
دو قاشق غذاخوری	کشمش

یک واحد کربوهیدرات از لبنیات

یک لیوان	شیر کم چرب
سه چهارم لیوان	ماست کم چرب
دو لیوان	دوغ
واحد کربوهیدرات ندارد (ولی چربی دارند)	پنیر ، کره ، خامه

انواع سبزیجات و صیفی جات

خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کاهو، کلم پیچ، کلم بروکلی، لوبیا سبز، قارچ، فلفل دلمه ای، بادمجان، فلفل سبز، کدو، کرفس، تربچه، سیر، بامیه و انواع سبزی خوردن ، واحد کربوهیدرات ندارند.

انواع گوشت و تخم مرغ و مغزها

انواع گوشت (سفید ، قرمز، ماهی)، تخم مرغ و انواع آجیل واحد کربوهیدرات ندارند (ولی چربی دارند).

یک واحد کربوهیدرات از سایر خوراکی ها

سه لیوان	پاپ کورن
یک قاشق غذاخوری	ژله معمولی
۵ عدد	ویفر کوچک (۲ در ۵ سانتیمتر)
یک برش کوچک برابر با ۳ واحد کربوهیدرات	پای میوه
سه چهارم لیوان	غلات صبحانه رژیمی (برشتوک)
نصف لیوان	کنسرو سس ماکارونی
در مورد سایر خوراکیهای صنعتی به جدول ارزش غذایی روی بسته بندی دقت کنید. در جدول ارزش غذایی مقدار انرژی، چربی، پروتئین و کربوهیدرات در مقدار مشخصی از آن خوراکی ذکر شده است (مثلا ۳۰ گرم کربوهیدرات در ۱۰۰ گرم از آن خوراکی وجود دارد). شما میدانید که هر ۱۵ گرم کربوهیدرات معادل یک واحد کربوهیدرات هست، پس به راحتی میتوانید تعداد واحد کربوهیدرات را در هر مقدار از آن خوراکی محاسبه کنید.	

نصف لیوان	بستنی
یک لیوان برابر با ۲ واحد کربوهیدرات	شیر کاکائو
نصف لیوان	نوشابه گازدار و ماء الشعیر
نصف لیوان برابر با ۴ واحد کربوهیدرات	آبمیوه صنعتی (شیرین شده)
یک عدد برابر با ۲ واحد کربوهیدرات	کیک یزدی
دو عدد	بیسکویت ساقه طلایی
۱۰ تا ۱۲ عدد	خلال سیب زمینی سرخ کرده
۳۰ گرم	چیپس (سیب زمینی یا ذرت)
۶ عدد	بیسکویت نمکی (کراکر)
۲ عدد	شیرینی خشک