

الحصة الغذائية	عائلة الطعام
<p>خبز: ٤/١ رغيف بلدي - ٢/١ كيزر - ٢/١ فينو - ١ توست ( اسمر - حبه كامله -شوفان )  دقيق شوفان او دقيق اسمر او حبة كامله او شعير = ٣ معالق كبيره  ٣ ملاعق كبيره بلبلة بعد الطهي  ٣ ملاعق رز ممسوحه بعد الطهي  ٣ ملاعق كبيره كسكسي مطهي  ٣ ملاعق كبيره شوفان قبل التسويه  ٣ معالق برغل  ٣ معالق مكرونه ( شعريه   لسان عصفور) بعد السوي  ١/٣ كوب سباجتي بعد الطهي  ٤ ملاعق مكرونه عاديه مطهيه ( قلم   عقل .. الخ)  ٤٣ كوب كورن فليكس غير محلي  ٢ ملعقة كبيره فريك مطهي  واحد محشي فلفل رومي كبير او الوان او طماطم، ٢ إصبع متوسط محشي فلفل صغير او كوسه او  بادنجان ، ٦ أصابع محشي ورق عنب او كرنب</p>	<p><b>النشويات</b></p> 
<p>٢١١ كوز ذرة مشوي  ٢١١ كوب ذرة حلوه  ٢١١ كوب قلفاس مطهي  ٢١١ كوب بازلاء  كوب قرع عسلي  ٣ اكواب فشار بعد التسوية  ١ بطاطس متوسطة = ٢١١ كوب = ١٨٠ جم  ١ بطاطا متوسطة = ٢١١ كوب</p>	<p><b>خضار نشوي</b></p> 
<p>١/٢ ثمرة (مانجو متوسطة ، جريب فروت )  ثمرة متوسطة من التفاح = ١٢٠ ج  ثمرة كبيرة من الكيوي أو ثمرتين صغيرتين = ١٠٠ جم  ثمرة متوسطة من البرتقال = ٢٠٠ جم  ثمرة متوسطة من الخوخ = ١٦٠ جم  ثمرة متوسطة من الكمثرى = ١٠٠ جم  ١ موزة صغيرة او ٢١١ موزة كبير  ٢ ثمرة برقوق  ٢ ملعقة كبيره فواكه مجففة = ٢ معلقه كبيره زبيب  ٢ ثمرة تين عادي أو مجفف  ٢ ثمرة صغيره يوسفى  ٣ بلحات  ٣ قراصيا  ٤ مشمش عادي أو مجفف  ١/٢ كوب ( عنب ، كرز ، كوكتيل فواكه ، مانجو )  ١/٢ كوب عصير اي فاكهه ما عدا عصير العنب والكوكتيل = ٣١١ كوب  ٤١٣ كوب من الأناناس الطازج  ٤١٣ كوب توت  ١ كوب كنتالوب = ٣٠٠ جم  ١ كوب و ربع ( بطيخ ، فراولة)</p>	<p><b>الفاكهه</b></p> 
<p>اللبين واللبين الرائب : ١ كوب ٢٤٠ مل  الزبادي : ٢١٣ كوب = علبه كبيره زبادي ١٨٠ جم  اللبين المبخر بدون سكر = ٢١١ كوب</p>	<p><b>الالبان</b></p> 

<p><b>كوب ني او نصف كوب مطهي من</b>  الخبير-الجزر-الباذنجان-الطماطم-الفلفل الرومي -الفلفل  الألوان-البنجر-الكوسة -القرنبيط - والبصل- الخرشوف - الفول الأخضر - الفجل - الكرات  -بروكلي-كزبرة خضراء - اللفت-عيش الغراب-البامية - شيكوريا - الخس -الكرنب-الجرجير - الشبت -  البقدونس -الكيل - السبانخ</p>	<p><b>الخضار</b></p> 
<p><b>اللحوم منخفضة الدهون:</b>  اللحمه الجاموس أو البقري الحمراء بدون دهون = ٣٠ جم في حجم علبة الكبريت  الارانب او الستيك او الكلاوي والكبد = ٣٠ جم  الجبنة القريش = ٣ معالق كبيره = ربع كوب  ٢ بياض بيضه  سمك من غير دهن ايتونه اسالمون امكربل = ٣٠ جم  ملعقة كبيرة من جبنة خالية الدسم ٣-٠ جم دهون  المحار = ٦ وحدات  الفراخ بدون جلد = ٣٠ جم  الجمبري مقشر ٣٠ جرام</p> <p><b>اللحوم متوسطة الدهون:</b>  الجبنة قليلة الدسم المتوازرايلا الفيتا = ملعقة كبيرة = ٣٠ جم  اللحمه الجاموسي أو البقري المدهن (الملبسة) = ٣٠ جم  بيضه واحده او ٢ بيضه بلدي</p> <p><b>اللحوم عالية الدهون:</b>  شريحة جبنة شيدر او فلمنك او الرومي = ٣٠ جم  الجبنة النستو او المتلثات = ٢ مثلث  هوت دوج اصبع واحد  و اللحوم المصنعة مثل اللانشون ٣٠ جم و اللحمه الضاني = ٣٠ جم</p>	<p><b>اللحوم</b></p> 
<p>٣ معالق كبيره فول احمص اترمس = ٣١١ كوب  ٣ معالق كبيره عدس الوبيا افاصوليا بيضا و حمرا = ٢١١ كوب  ٢١١ كوب شوربة عدس</p>	<p><b>البقول</b></p> 
<p><b>دهون غنية بالاوميغا 3:</b>  الأفوكادو = ٢ ملعقة كبيرة = ٣٠ جم  دقيق لوز = ملعقة كبيره  ملعقة صغيرة = زيت الزيتون زيت الكانولا الزيت الحار ا بذور الكتان زيت السمسم  زيتون اخضر = ١٠ حبات  زيتون أسود = ٨ حبات  اللوز = ٦ حبات  الكاجو = ٦ حبات  المكاديميا = ٥ حبات  الفول السوداني = ١٠ حبات  الفسنق = ١٦ حبات  البندق = ٥ حبات</p> <p><b>الدهون:</b>  ملعقة صغيرة من = الزبدة الطبيعية السمنة زيت جوز الهند  ملعقة كبيرة من بذور الشيا او الكتان السمسم القرع  ملعقه كبيره من الطحينه  ٢ ملعقة كبيرة كريمة خفق</p>	<p><b>الدهون</b></p> 