

# دليل البدائل الغذائية





## مجموعة الخبز والنشويات

تحتوي الحصة الواحدة على: 15 جرام كربوهيدرات، 0-1 جرام دهون،  
3 جرام بروتين، 80 سعرة حرارية.

الحصة	المادة الغذائية
1/2	خبز الهمبرجر
1/2	الصمون ( المتوسط )
1	خبز الشرائح
1/2 كوب	خبز عربي (صغير)
1/2 كوب	الشوفان
1/3 كوب	المعكرونة
1/3 كوب	الأرز (الأبيض أ، الأسمر)
1/3 كوب	سباجيتي
1/3 كوب	نودلز
1/2 كوب	كورن فليكس
1/2 كوب	حبوب بالنخالة
3 أكواب	فوشار بدون زيت
1/2	كرواسون
1	خبز رقاق (30 جرام)
1	خبز جباب
1	بان كيك، وافل 4 إنش
1	جباتي
1	أصابع الخبز 4 إنش



## مجموعة الخضروات النشوية

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 3 جرام بروتين،  
0-1 جرام دهون، 80 سعرة حرارية.

\*تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين،  
0-3 جرام دهون، 125 سعرة حرارية.

الحصة	المادة الغذائية
1/2 كوب	البازلاء (أخضر)
1	بطاطا (صغيرة)
1/2 كوب	بطاطا (مهروسة)
1	البطاطا الحلوة (صغيرة)
1/2 كوب	العدس*
1/2 كوب	البقوليات*
1/2 كوب	الذرة
1/2 كوب	معظم أنواع الفاصوليا*
1/3 كوب	الفاصوليا المطبوخة



## مجموعة الفواكه

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 60 سعرة حرارية.

الحصة	المادة الغذائية
1	التفاح، الكمثرى، البرتقالي، الكيوي (صغير)
4	مشمش
8 أنصاف	مشمش مجفف
1/2	الموز (الكبير)
كوب مقطع 1	شمام
12	كرز
3	تمر
2 متوسط	التين (طازج)
كوب 1/2	التين (المجفف)
1/2	جريب فروت (كبير)
1/2	المانجو (صغير)
كوب مكعبات 1	بابايا
1	الخوخ (متوسط)
1 1/4 كوب	بطيخ
3/4 كوب مقطع	الأناناس (الطازجة)
17	العنب (صغير)
2	الخوخ (صغير)



## مجموعة الفواكه

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 60 سعرة حرارية.

الحصة	المادة الغذائية
2 ملعقة شاي صغيرة	زبيب
كوب 1/2	عصير البرتقال / التفاح / الأناناس
كوب 1/2	سلطة الفاكهة
1/2	المانجو (صغير)
كوب 1 1/4	فراولة
1/2	الكمثرى (كبير)





## مجموعة الحليب وبدائله

حليب خالي الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على 0-3 جرام من الدهون، 90 سعرة حرارية، 12 جرام كربوهيدرات، 8 جرام بروتين.

الحصة	المادة الغذائية
1 كوب	حليب خالي الدسم 2/1 %
1/2 كوب	حليب مبخر خالي الدسم
1/3 كوب	حليب بودرة خالي الدسم
3/4 كوب	الزبادي خالي الدسم
1 كوب	حليب الصويا بالكالسيوم (قليل الدسم أو خالي الدسم)
1 كوب	لبن قليل الدسم

حليب قليل الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على 5 جرام دهون، و120 سعرة حرارية، و12 جرام كربوهيدرات 8 جرام بروتين.

الحصة	المادة الغذائية
1 كوب	الدسم 2% حليب
3/4 كوب	زبادي قليل الدسم
1 كوب	حليب الصويا مع الكالسيوم



## مجموعة الحليب وبدائله

حليب كامل الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على 8 جرام دهون، و 150 سعرة حرارية، و 12 جرام كربوهيدرات، 8 جرام البروتين.

الحصة	المادة الغذائية
1 كوب	حليب كامل الدسم
1/2 كوب	حليب مبخر كامل الدسم
1 كوب	زبادي كامل الدسم
1 كوب	حليب الماعز



## بدائل غذائية أخرى

المادة الغذائية	الحصة	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
هريس	1 ملاس	10.5	76
مكبوس دجاج	1 ملاس مع قطعة دجاج	20	175
ثريد	1 ملاس	24	214
لقيمات	6-7 حبات	44	275
برياني	1 ملاس	50	384
كريم كراميل	1 كوب	24	132
فلافل	1 حبة	3	120
مناقيش	1/4	10	120
دونات صغير	1	15	124
مرقوقة دجاج	1 كوب	45	300
بقلاوة	100 جرام	50.4	540
كنافة بالجبن	1 قطعة	29.9	356
كاتشب	ملعقة طعام	4	15
مايونيز	ملعقة طعام	0	100-90
بلايط	6-7 ملاعق طعام	44	275
أرز بالروبيان	1 ملاس	20	192
جيلي	1/2 كوب	6.19	83
جريش بالروبيان	1 كوب	45	300





## مجموعة اللحوم وبدائلها

المجموعة الخالية تماماً من الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام من الكربوهيدرات، 7 جرام من البروتين، 0-1 جرام من الدهون، 35 سعرة حرارية.

### اللحوم الخالية تماماً من الدهون

الحصة	المادة الغذائية
30 جرام	دجاج (بدون جلد)
30 جرام	الأسماك (سمك القد الطازج أو المجمد، سمك السلمون المدخن، التونة الطازجة أو المعلبة في الماء)
30 جرام	المحار (المحار، سرطان البحر، جراد البحر، الجمبري، الاسكالوب)
1/4 كوب	جبين كوتاج (قليل الدسم)
30 جرام	جبين قليل الدسم
2	بياض البيض
30 جرام	* البقوليات

\*تعتبر البقوليات كبديل من اللحوم وبديل من النشويات.



## مجموعة اللحوم وبدائلها

المجموعة قليلة الدهون: الحصة الواحدة تحتوي على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 3 جرام دهون، 55 سعرة حرارية.

### قليلة الدهون

الحصة	المادة الغذائية
30 جرام	لحم البقر (ستيك لحم)
6 متوسطة	المحار
30 جرام	السردين
30 جرام	الإوز (بدون جلد)، و الأرنب
30 جرام	الدواجن (الديك الرومي، بدون جلد)، الدجاج مع الجلد.
30 جرام	لحم الضأن (الساق المقطع المشوي)
30 جرام	لحم العجل (الضلع المشوي)
30 جرام	السلمون والتونة المعلبة (في الزيت)
30 جرام	جبين (3) جرام دسم
1/4 كوب	جبين قريش 4.5 % دسم
2 ملعقة طعام	جبين بارميزان مبشور
30 جرام	الكبدة



## مجموعة اللحوم وبدائلها

المجموعة متوسطة الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 4-5 جرام دهون، 75 سعرة حرارية.

متوسطة الدهون	
الحصة	المادة الغذائية
30 جرام	لحم البقر (اللحم المعلب، الضلوع الصغيرة)
30 جرام	لحم الضأن (الضلع مشوي،)
30 جرام	لحم العجل (شريحة)
30 جرام	الدواجن (الديك الرومي أو الدجاج المقلي مع الجلد)
30 جرام	الأسماك (أي نوع من الأسماك المقلية)
30 جرام	الجبن (5 جرام أو أقل من الدهون) مثل جبن الفيتا
30 جرام	الموزاريلا
60 جرام	جبنة مطبوخة
1	البيض



## مجموعة اللحوم وبدائلها

عالية الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، أكثر من 8 جرام دهون، 100 سعرة حرارية.

### متوسطة الدهون

الحصة	المادة الغذائية
30 جرام	الجبنة (جميع أنواع الجبنة العادية، مثل الشيدر الأمريكي، السويسري)
1 ملعقة طعام	زبدة المكسرات (اللوز والكاجو والبقول السوداني وجوز الصويا) - تحتوي على الدهون غير المشبعة



## مجموعة الخضروات

ن هذه المجموعة يحتوي على 5 جرام كربوهيدرات، 2 جرام بروتين،  
0 جرام دهون، 25 سعرة حرارية.

### مجموعة الخضروات غير النشوية

الحصة	المادة الغذائية
1/2 كوب	الخضروات المطبوخة
1 كوب	الخضروات الطازجة
1 كوب	بروكلي
1 كوب	كرنب
1 كوب	جزر
1 كوب	قرنبيط
1 كوب	طماطم
1/2 كوب	بامية
1 كوب	سبانخ



## بدائل كربوهيدرات أخرى

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات أو تعادل بديل واحد من النشويات أو بديل واحد من الفواكه أو بديل واحد حليب.

### مجموعة الخضروات غير النشوية

الحصة	المادة الغذائية
1 ملعقة طعام	المربي
1 ملعقة طعام	العسل
1 ملعقة طعام	السكر
3	البسكويت المالح
1/2 1	البسكويت الدايجستيف
1/2 كوب	آيس كريم (خالي من الدهون وبدون إضافة سكر)





## وحدات القياس المنزلية الشائعة

الكميات القليلة من النشويات تصبح أكبر حجماً عند طبخها. الجدول التالي يوضح بعض التغيرات التي تطرأ عليها.

المادة الغذائية	غير مطبوخ	مطبوخ
الشوفان	3 ملعقة طعام	1/2 كوب
الأرز	2 ملعقة طعام	1/3 كوب
السباجيتي	1/4 كوب	1/2 كوب
نودلز	1/3 كوب	1/2 كوب
معكرونة	1/4 كوب	1/2 كوب
فاصوليا جافة	1/4 كوب	1/2 كوب
بازلاء جافة	1/4 كوب	1/2 كوب
عدس	3 ملعقة طعام	1/2 كوب

### القياسات الشائعة

ملاعق شاي صغيرة = 1 ملعقة طعام 3

ملاعق طعام = 1/4 كوب 4

ملاعق طعام = 1/3 كوب 5

أونصة = 28.35 جرام 1

أونصة = 1/2 كوب 4

أونصة = 1 كوب 8

كوب = 240 مل 1