

البدائل الغذائية

قائمة النشويات		
الحبوب	الخبز	
٢/١ كوب حبوب (حب - قمح - شعير) ٢/١ كوب شوفان - جريش - سميد - برغل ٢/١ كوب معكرونة ٣/١ كوب أرز ابيض او اسمر ٣/١ كوب كسكسي	٤/١ خبز اسمر او ابيض ١ توست ١ صامولي صغير أو نصف قطعة متوسطة من الصامولي	٢/١ كوب ذرة ٣ اكواب فشار جاهز ٤/٣ كوب كورن فليكس او النخالة ١ حبة صغيرة بطاطس ١ حبة من بسكوت النخالة
قائمة الفواكه		
الفواكه الطازجة	الفواكه المعلبة	العصائر
٣ حبات تمر حبة تفاحة كبيرة ٤ حبات مشمش متوسطة ١٥ حبة عنب صغيرة حبة موزة صغيرة نصف موزة كبيرة ٣/١ حبة شمام ١٢ حبة كرز حبتين تين ٢/١ جريب فروت متوسطة حبة كيوي ٢/١ مانجو حبة خوخ متوسطة ١ كمثرى متوسطة ٣/٤ كوب أناناس حبتين بخارة ٢/١ رمان ١/٤ كوب فراولة ١/٤ كوب حجب مكعبات	٤ انصاص مشمش معلب ٢/١ كوب كرز معلب ٢/١ كوب فواكه مشكلة معلبة ٣/١ كوب اناناس معلب الفواكه المجففة ٤ حلقات تفاح مجفف ٣ حبات بخارة متوسطة ٧ حلقات مشمش حبة ونص تين ٢ ملعقة طعام زبيب	٢/١ كوب عصير تفاح ٢/١ كوب عصير جريب فروت ٢/١ كوب عصير برتقال ٢/١ كوب عصير اناناس ٣/١ كوب عصير عنب ٣/١ كوب عصير توت بري
قائمة الخضروات		
كوب خضروات المطبوخة أو عصير 1/2 خضروات (الفاصوليا - القرع - الكرنب أو الملفوف - الكوسا - البنجر - الجزر - زهرة القرنبيط - البروكلي - باذنجان اسود - الكراث - الفطر - البامية - البصل أو البصل الاخضر - بازلاء - الفلفل - السبانخ - الملوخية - الطماطم - اللفت)		الخضروات التالية (غير محسوبة بالحصص) بقدونس - خس - كرفس - خيار - بصل اخضر - فلفل حار - فجل
قائمة البروتينات (اللحم) وبدائلها		

اللحوم		الاجبان	
٥ - ٦ ملاعق طعام من الاسماك المعلبة (التونة ، السالمون) السردين بدون زيت : ٣ حبات متوسطة او نصف العلبة ٥ حبات من الجمبري أو الاسكالوب أو المحار أو الاسماك ٣٠ جرام سمك ٣٠ جرام لحم بقري او ضان : شرائح ستيك ، لحم الرقبة ، لحم الخاصرة ، الضلوع ، الكفل (الردف) ، لحم العجل ، لحم كرش أو دجاج ٣/١ كوب عدس ٣/١ كوب لوبيا ٣/١ كوب بازلاء ٤/١ كوب فول		٤/١ كوب جبنة قليلة الدسم شريحة جبنة قليلة الدسم ١ مثلث جبن قليل الدسم ملعقتين طعام من جبن بارميزان ربع كوب جبن قريش ملعقتين طعام من جبن أبيض شريحة جبن حلوم قليل الدسم ٢ ملعقة طعام لبنة قليلة الدسم ١ حبة بيضة او بياض بيضتين بدون صفار	
قائمة الحليب والألبان			
- ١ كوب حليب أو لبن أو زبادي (كامل أو قليل أو منزوع الدسم) - ٣/١ كوب حليب جاف خالي الدسم			
قائمة الدهون			
اخرى		الزيوت	
٨ حبات زيتون ملعقة صغيرة مايونيز ١ ملعقة طعام قشطة ١ ملعقة طعام تتبيلة السلطة ملعقتين طعام جوز الهند		٦ حبات مكسرات (لوز بجلي - كاجو) ١٠ حبات فول سوداني نصف ملعقة طعام زبدة الفول السوداني ملعقة طعام سمسم ملعقتين صغيرة حلاوة طحينية	ملعقة صغيرة من زيت الزيتون - زيت الكانولا - زيت الذرة .. ملعقة صغيرة زبدة