

**(Food Exchange Lists for Meal Planning)**

/

:( )

( )	( )	( )	( )	
	- - -	-		

	-		-	
		-	-	

(Starchy Vegetable)

(Donut)

(Muffins)

(Bagels)

كل حصة من قائمة النشويات تحتوي على:  
 ١٥ غرام كربوهيدرات، ٣ غرام بروتين، غرام أو أقل من الدهون وحوالي ٨٠ سعرة حرارية.



يتم أحياناً شراء بعض الأطعمة غير مطبوخة، وهذه تتأثر عند طبخها وعادة ما يسبب الطبط إلى انتفاخ الأطعمة النشوية وهذا يؤدي إلى زيادة حجمها. وفيما يلي بعض الحصص المقررة للأطعمة النشوية غير المطبوخة ومعادلتها بالمطبوخة.

مطبوخة	غير مطبوخة	الأطعمة النشوية
كوب $\frac{1}{2}$	٣ ملاعق طعام	الشوفان
كوب $\frac{1}{2}$	٣ ملاعق طعام	الأرز
كوب $\frac{1}{2}$	كوب $\frac{1}{4}$	السباحيت
كوب $\frac{1}{2}$	كوب $\frac{1}{2}$	النودلز (Noodles)
كوب $\frac{1}{2}$	كوب $\frac{1}{4}$	المعكرونة
كوب $\frac{1}{2}$	كوب $\frac{1}{4}$	الفاصوليا الجافة/الحمص
كوب $\frac{1}{2}$	ثلاث ملاعق طعام	العدس

٤ أونس =  $\frac{1}{2}$  كوب  
٨ أونس = كوب

٣ ملاعق شاي =  
٤ ملاعق طعام =  $\frac{1}{2}$  كوب

#### المقاييس

ملعقة طعام

٤ ملاعق طعام

كل حصة من قائمة الفواكه تحتوي على:

١٥ غرام كربوهيدرات

٦٠ سعرة حرارية

( )

( )

( )

( )

(Cocktail)

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

:

:

(Lactose intolerance)

:

.

.

.

كل حصة من الحليب تحتوي على  
١٢ غرام كربوهيدرات  
٨ غرام بروتين

% % .

/

/

/

%

/

:

.

.

:

.

.

كل حصة من هذه الأطعمة تحتوي على ١٥ غرام  
كربوهيدرات أو تعادل حصة واحدة من النشويات أو  
من الفواكه أو من الحليب.

( )	-
( / )	-
( ) /	-
( ) /	-
( )	-
( )	-
( )	-
( ) / ( )	-
( ) / ( )	-

:

-

:



( ) ( ) ( )

-  
-  
-  
-

:

:

( )

:

( )

٣٠ غرام جبن = حصة لحوم (حوالي بوصة مكعبة)  
٢ أونس لحوم (٦٠ غرام) = حصتان لحوم مثل رجل أو فخذ دجاجة صغيرة أو  
١/٢ كوب جبن كوتج أو نصف كوب تونة  
٣ أونس لحوم (٩٠ غرام) = ٣ حصص من اللحوم وهو يعادل قطعة بحجم  
البرجر الصغير أو نصف صدر، دجاجة متوسطة

( )

:

( )

تحتوي الحصة الواحدة على	
-	صفر كربوهيدرات
-	٧ غرام بروتين
-	١ غرام دهون
-	٣٥ سعرة حرارية

( )

/  
( )

( )

تحتوي الحصة الواحدة على	
-	صفر كربوهيدرات
-	٧ غرام كربوهيدرات
-	٣ غرام دهون
-	٥٥ سعرة حرارية

( ) -  
) ( ) -  
( ) ( ) -  
( ) -  
( ) -  
/ ( % - ) -  
( % ) -  
( ) -

تحتوي كل حصة من هذه القائمة على:

- صفر كربوهيدرات
- ٧ غرام بروتين
- ٥ غرام دهون
- ٧٥ سعرة حرارية

-  
) : -  
( -  
( % ) -  
( ) -  
-

تحتوي كل حصة من هذه القائمة على:

- صفر كربوهيدرات
- ٧ غرام بروتين
- ٨ غرام دهون
- ١٠٠ سعرة حرارية

.( ( ) -  
 ( ) -

:

:

:

**(Mono-unsaturated fat)**

( ) / -  
 ( ) -  
 ( ) -  
 ( ) ( / ) -  
 -  
 -



+	+ /	
+ +	+	( )
+ /		
+		
+		
+ /		
	/	
/	( ) /	( )
+		
	/	
+	( )	
+ /	( )	
+ /	( )	
+ /	( )	
+	( )	
+	( )	
+	( )	
+ /	/	( )
+ +		
/ +	( )	

+	/	( ) ( )
+	( )	
+	( )	
+	( )	
+	( )	
+		
+	( )	
+	/	( )
+		
	/	/
+	( )	
	/	

:( ) ( ) •  
:( ) •  
:( ) •  
:( ) •  
:( ) •