



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية قليلة الفسفور

low phosphorus diet

بعض الأطعمة العالية في الفوسفور:

نسبة الفسفور (ملجم)	الكمية	أنواع الأطعمة
٣٧٨	كوب (٣٠٠) جم	مخفوق الحليب بالشوكولاته
٣٦٠	كوب (٣٠٠) جم	مخفوق الحليب بالفانيليا
٣٥٦	كوب	زبادي (منزوع الدسم)
٣٢٧	كوب	زبادي (قليل الدسم)
٢١٦	كوب	زبادي (كامل الدسم)
٢٤٧	كوب	حليب سائل (منزوع الدسم)
٢٢٤ - ٢٣٢	كوب	حليب سائل (قليل الدسم)

٢٠٥	كوب	حليب سائل (كامل الدهنم)
٢٢٥	نصف كوب	جبنة ريكوتا
١٤٩	٣٠ جم	جبنة الموزاريلا و الشيدر
١١٥ - ١٠٠	حبة كبيرة	بيض
٦٩.	كوب	حبوب النخالة والشوفان
٤٤٢	كوب	الشعير
٣٧٠- ٤٩١	نصف فيليه	السمك
٤١٧	٣ أو نصف (٨٥) جم	السردين
٣٦٥	كوب	التونة
٤١٢	٣ أو نصف (٨٥)جم	اللحوم

٢٨٦	١٤٥ جم	الدجاج
٤٢١	كوب	فول الصويا
٣٥٦	كوب	العدس
٢٦٢ - ٢٣٣	كوب	الفاصوليا الحمراء والبيضاء
١١٧	كوب	بازلاء
١٤٧ - ١٣٢	٣٠ جم	المكسرات
١٠٨	٤٠ جم	شوكولاته بالحليب

الأطعمة العالية بالفسفور	البديل
المثلجات	✓ الجيلو
الشوكولاته و المكسرات	✓ الفشار غير المملح ✓ البسكويت غير المملح ✓ البسكويت بالعسل ✓ السكر
المشروبات الغازية	✓ عصير الليمون ✓ الشاي المثلج
كعك الشوكولاته	✓ كعك الليمون
رقائق حبوب النخالة و الشوفان	✓ رقائق حبوب الذرة ✓ القمح المكرر ✓ الأرز

<ul style="list-style-type: none"> ✓ الخبز الأبيض ✓ الخبز الفرنسي ✓ أرز أبيض ✓ معكرونة ✓ خبز الصامولي 	خبز البر و الأرز الأسمر
<ul style="list-style-type: none"> ✓ الزبدة ✓ المربى ✓ العسل 	زبدة الفول السوداني
<ul style="list-style-type: none"> ✓ الفاصوليا الخضراء 	الفاصوليا البيضاء و الحمراء



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.17.000533

