



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



البدائل الغذائية

Nutrition Exchange Lists an overview



قائمة النشويات

كل حصة من النشويات تحتوي على :
١٥ جرام من الكربوهيدرات، ٣ جرام من البروتين،
١٠ جرام من الدهون، ٨٠ سعرة حرارية

النوع	الكمية
رغيف الخبز: الأبيض، الحبوب الكاملة، خبز الذرة	شريحة واحدة
خبز الشباتي الهندي	أونصة
خبز النان الهندي	أونصة
الخبز العربي المقرود	ربع رغيف
توست أبيض أو بر	شريحة واحدة
خبز التاكو المكسيكي	قطعتين تاكو
خبز التورتilla بالذرة، بالطحين الأسمر أو الأبيض	قطعة واحدة تورتilla صغيرة
فطيرة إنجليزية (المافن)	نصف فطيرة
صامولي	نصف قطعة
خبز البرغر	نصف قطعة

حبوب إفطار (الشوفان، كورن فليكس)	نصف كوب
حبوب إفطار جرانولا	ربع كوب
الفريك المطبوخ	نصف كوب
حبوب الإفطار المنتفخة	كوب ونصف
شعير (بعد الطبخ)	ثلث كوب
الشوفان (بعد الطبخ)	ربع كوب
القمح (بعد الطبخ)	نصف كوب
البرغل (بعد الطبخ)	نصف كوب
الكسكس (بعد الطبخ)	ثلث كوب
الدخن (بعد الطبخ)	ثلث كوب
المعكرونة، طحين أبيض أو أسمر (بعد الطبخ)	ثلث كوب
الكينوا (بعد الطبخ)	ثلث كوب
الأرز، أبيض أو أسمر (بعد الطبخ)	ثلث كوب
الذرة	نصف كوب
ذرة مشوية	نصف عرنوس
البازلاء الخضراء	نصف كوب
البطاطس المسلوقة	نصف كوب (نصف بطاطس متوسطة الحجم)

المعلب اليقطين المهروس أو	$\frac{3}{4}$ كوب
البطاطس الحلوة	نصف كوب
غرانولا	لوح واحد ($\frac{3}{4}$ أونصة)
الفشار	٣ أكواب
كعكة الأرز	قطعتين

البقوليات:

حصة من النشويات + حصة من البروتين قليل
الدهون

النوع	الكمية
فول (معلب أو مطبوخ)	ثلث كوب
عدس، حمص، فاصوليا	نصف كوب
المربي، العسل	ملعقة طعام واحدة
سكر	ملعقة طعام واحدة
شيرة البانكيك	ملعقة طعام واحدة



قائمة الفواكه

كل حصة من الفواكه تحتوي على : ٥٥ جرام من الكربوهيدرات ، ٠ جرام من البروتين ، ٠ جرام من الدهون ، ٦٠ سعرة حرارية

النوع	الكمية
تفاح طازج تفاح مجفف تفاح مهروس ، غير محلى	حبة صغيرة واحدة (٤ أونصة) ٤ شرائح نصف كوب
مشمش طازج مشمش مجفف مشمش معلب	٤ حبات صغيرة ٨ أنصاف نصف كوب
موز	حبة صغيرة واحدة (٤ أونصة)
توت	كوب واحد
توت بري	$\frac{3}{4}$ كوب
شمام (مقطع)	كوب واحد
كرز طازج كرز معلب	١٢ حبة (٣ ونصف أونصة) نصف كوب

٣ تمرات	تمر
ملعقتين طعام	فواكه مجففة (توت، كرز، زبيب، فواكه مشكلة)
٢ حبة متوسطة الحجم ٣ حبات صغيرة	تين طازج تين مجفف
نصف كوب	فواكه مشكلة (سلطة فواكه)
نصف حبة (٥ ونصف أونصة)	جريب فروت
١٧ حبة صغيرة (٣ أونصة)	عنب
٢ حبة صغيرة (٢ ونصف أونصة)	جوافة
نصف كوب	كيوي (مقطع)
حبة متوسطة الحجم	برتقال
نصف حبة	بابايا
نصف حبة صغيرة	مانجا
حبة متوسطة الحجم نصف كوب	خوخ طازج خوخ مجفف
$\frac{3}{4}$ كوب نصف كوب	أناناس طازج أناناس معلب
نصف كوب	رمان
كوب ورّبع	فراولة
كوب ورّبع	بطيخ (مقطع)
نصف حبة كبيرة (٤ أونصة)	كمثرى

٢ حبة صغيرة ٣ حبات نصف كوب	برقوق طازج برقوق مجفف برقوق معلب
نصف كوب	عصير: تفاح، جريب فروت، برتقال، عصير أناناس، عصير رمان
ثلث كوب	عصير: عنب، برقوق، كوكتيل فواكه

قائمة الخضار



كل حصة من الخضار تحتوي على: ٥ جرام
كربوهيدرات، ٢ جرام بروتين، ٠ جرام دهون، ٥ سعرة
حرارية

الحصة الواحدة

- نصف كوب خضار مطبوخة
- كوب خضار طازجة
- نصف كوب عصائر الخضراوات

بصل أبيض	خيار
بصل أخضر	طماطم
كراث	خرشوف
فطر	الهلين
فلفل (جميع أنواعه)	الفاصوليا الخضراء
سبانخ	شمندر
ملوخية	بروكلي

بامية	ملفوف
خس	باذنجان
كوسا	زهرة
براعم فول الصويا	جزر
كرفس	لفت



قائمة اللحوم وبدائلها

كل حصة من اللحوم قليلة الدهون تحتوي على:
٧ جرام بروتين، ٢ جرام دهون، ٤٥ سعرة حرارية

كل حصة من اللحوم متوسطة الدهون تحتوي على:
٧ جرام بروتين، ٥ جرام دهون، ٧٥ سعرة حرارية

كل حصة من اللحوم عالية بالدهون تحتوي على:
٧ جرام بروتين، ٨ جرام دهون، ١٠٠ سعرة حرارية

النوع	الكمية
لحم بقر، عجل، غنم	٣٠ جرام
لحم بقرى مقعد	١٥ جرام
أجبان	٣٠ جرام
جبن قريش	ربع كوب (٢ أونصة)
بيض	بيضة واحدة
بياض البيض	بياض بيضتين
أسماك طازجة أو مثلجة	٣٠ جرام (١ أونصة)
سالمون طازج أو معلب	٣٠ جرام (١ أونصة)
تونة طازجة أو معلبة (محفوظة في الماء)	٣٠ جرام

سردين (معلب)	قطعتين سردين صغيرة
دجاج، ديك رومي	٣٠ جرام (١ أونصة)
كلية ، كبد ، قلب	٣٠ جرام (١ أونصة)
نقانق	قطعة واحدة



قائمة الحليب ومشتقاته

كل حصة من حليب خالي الدسم تحتوي على: ١٢ جرام
كربوهيدرات، ٨ جرام بروتين، ٣ - ٠ جرام دهون، ١٠٠
سعة حرارية

كل حصة من حليب قليل الدسم تحتوي على: ١٢
جرام كربوهيدرات، ٨ جرام بروتين، ٥ جرام دهون، ١٢٠
سعة حرارية

كل حصة من حليب كامل الدسم تحتوي على: ١٢
جرام كربوهيدرات، ٨ جرام بروتين، ٨ جرام دهون، ١٦٠
سعة حرارية

النوع	الكمية
حليب (خالي أو قليل أو كامل الدسم)	كوب واحد
لبن (خالي أو قليل أو كامل الدسم)	كوب واحد
زبادي، زبادي يوناني (خالي أو قليل أو كامل الدسم)	$\frac{3}{4}$ كوب
حليب مبخر (خالي أو قليل أو كامل الدسم)	نصف كوب



قائمة الدهون

كل حصة من الدهون تحتوي على: ٤٥ جرام دهون، ٥
سرعة حرارية

النوع	الكمية
حليب اللوز (غير محلى)	كوب واحد
أفوكادو متوسطة الحجم	ملعقتين طعام
زبدة المكسرات (اللوز، الكاجو، الفول السوداني)	واحد ونصف ملعقة صغيرة
اللوز	٦ حبات
الجوز البرازيلي	حبتين
الكاجو	٦ حبات
البندق	٥ حبات
مكاديميا	٣ حبات
الفول السوداني	١٠ حبات
الجوز الأمريكي	٤ أنصاف
الفستق	١٦ حبة
الزيت: الكانولا، الزيتون	ملعقة صغيرة واحدة
الزيتون	٨ حبات
سمن	ملعقة صغيرة واحدة

ملعقة صغيرة واحدة	المايونيز
ملعقة طعام	الصنوبر
٤ أنصاف	عين الجمل الإنجليزي
ملعقة صغيرة واحدة	زيت: الذرة، القطن، بذور الكتان، فول الصويا، دوار الشمس
واحد ونصف ملعقة طعام	بذور الكتان
ملعقة طعام	بذور اليقطين، السمسم، دوار الشمس
ملعقتين صغيرة	الطحينية
ملعقة صغيرة واحدة	زبدة
ملعقتين طعام	جوز الهند مبشور
كوب واحد	حليب جوز الهند (غير محلى)
ملعقة طعام	قشطة ثقيلة
ملعقتين طعام	كريمة خفق
ملعقة طعام	جبن سائل
ملعقة صغيرة واحدة	زيت جوز الهند ، زيت النخيل
٣ ملاعق طعام	كريمة حامضة قليلة الدسم
ملعقتين طعام	كريمة حامضة

الملصق الغذائي

البطاقة الغذائية

الحقائق التغذوية		حجم الحصة الغذائية	عدد الحصص في المنتج
كوب (288 جم)		2	
السعرات الحرارية		السعرات الحرارية	السعرات من الدهون
400 سعرة أو أكثر مرتفع		250	110
100 سعرة حرارية معتدل			
أقل من 100 سعرة حرارية منخفض			
مؤشر سريع للقيمة الغذائية اليومية			
5% أو أقل قليلة			
20% أو أكثر يعتبر عالي			
الدهون الكلية 12 جم		18%	
دهون مشبعة 3 جم		15%	
دهون متحولة 0		0%	
كوليسترول 30 ملجم		10%	
صوديوم 470 ملجم		20%	
كربوهيدرات		10%	
الألياف الغذائية 5 جم			
سكر 5 جم			
بروتين 5 جم			
فيتامين أ		4%	
فيتامين ج		2%	
حديد		4%	
كالسيوم		20%	
النسبة المئوية للمئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية. قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها			

حجم الحصة
عدد الحصص
في المنتج

قلل من
المنتجات العالية
بالدهون و الدهون
المتحولة
و الكوليسترول
و الصوديوم
و السكر

أكثر منتجات
تحتوي على كمية
كافية من هذه
العناصر الغذائية

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM1.19.000896

