

فهرست جانشینی مواد غذایی



گرد آورنده : پریا مولوی کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی



PARADISE

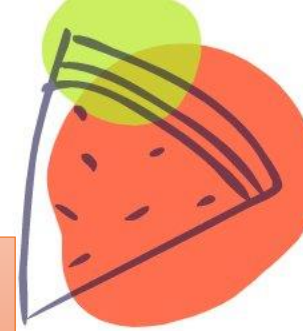
گروه غلات



مقدار	ماده غذایی
۱ کف دست یا ۱ برش ۱۰*۱۰	نان سنگک ، بربری
۲ کف دست	نان تافتون
۴ کف دست	نان لواش
۱/۲ یک عدد	نان همبرگر
۱/۳ یک عدد	نان ساندویچی
۳ ق غ سرپر ، ۵ ق غ سرخالی	برنج پخته
۳ ق غ	آرد گندم یا برنج
۱/۲ ل	ماکارونی پخته
۱/۲ ل	ذرت و نخود فرنگی و باقلا سبز
۱ عدد	سیب زمینی کوچک
۱ لیوان	کدو حلوائی

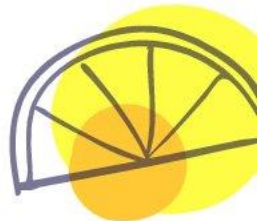


PARADISE



گروه میوه ها

مقدار	ماده غذایی
$\frac{1}{4}$ ل	میوه خشک
۱ عدد	سیب ، موز کوچک ، پرتقال ، شلیل ، هلو ، کیوی
۲ عدد	نارنگی ، خرما ، انجیر
۱ برش	هندوانه ، طالبی ، خربزه ، گرمک
$\frac{1}{2}$ عدد	انار ، انبه ، گلابی بزرگ ، گریپ فروت
$\frac{1}{2}$ ل	همه آبمیوه ها به جز آب انگور و آب هویج ($\frac{1}{3}$)
۴ عدد	زردآلو
۶ عدد	برگه زردآلو
۱۲ عدد	گیلاس
$\frac{3}{4}$ ل	توت و آلبالو تازه
۳ عدد	آلو خشک





PARADISE

گروه لبنیات



ماده غذایی	مقدار
شیر کم چرب ، پر چرب ، بدون چربی	۱ ل
ماست	$\frac{3}{4}$ ل
کشک	$\frac{1}{3}$ ل
دوغ	۲ ل
شیر سویا	۱ ل
شیر کاکائو	$\frac{1}{2}$ ل



گروه سبزیجات

مقدار	ماده غذایی
۱ ل	سبزیجات خام
۱½ ل	سبزیجات پخته
۱½ ل	سالاد شیرازی

گروه گوشت ها

ماده غذایی	مقدار
گوشت گاو، گوسفند، بره، جگر	۱ قوطی کبریت یا ۳۰ گرم
گوشت پخته مرغ، بوقلمون	۱ قوطی کبریت یا ۳۰ گرم
ماهی و میگو پخته	۱ قوطی کبریت یا ۳۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۲ ق غ
تن ماهی بدون روغن	۳۰ گرم
تخم مرغ کامل	۱ عدد
سفیده تخم مرغ	۲ عدد بزرگ
کباب کوبیده	۱/۳ سیخ
جوجه کباب	۱/۴ سیخ
پنیر صبحانه	۱ قوطی کبریت
همبرگر	۱/۳ عدد
سوسیس و ناگت	۱ عدد کوچک
کالباس	۱ اسلایس کوچک، ۳۰ گرم





PARADISE

گروه چربی ها

انواع چربی ها

روغن جامد ۱ ق م

روغن مایع ۱ ق م

کره ۱ ق م - کره بادام زمینی ۱ ق غ

مارگارین ۱ ق م

سس مایونز ۱ ق م

کنجد ۱ ق غ

زیتون سیاه ۸ و زیتون سبز ۱۰ عدد

پودر نارگیل (۲ ق غ خوری) ، تخمه (۱ ق غ)

بادام درختی (6 عدد) ، پسته (۱۶ عدد)

گردو (۲ عدد) ، بادام زمینی (۱۰ عدد)

فندوق (۵ عدد) ، بادام هندی (۴ عدد)



PARADISE

گروه قند های ساده



ماده غذایی	مقدار
کیک اسفنجی	۱/۱۲ یک کیک (۲ واحد محسوب میشه)
شکر و عسل	۱ ق غ
قند	۵ حبه
کیک یزدی	۱/۲ عدد
آبنبات	۳ عدد
مربا و ژله	۱ ق غ
ماءالشعیر و نوشابه	۱/۲ لیوان





PARADISE



THE GIFTED ALBORZ SCHOOL
SCHOOL OF SPORTS

ماده غذایی	مقدار
پنیر خامه ای	۱ ق غ (۱ واحد چربی)
مایونز کم کالری	۱ ق غ
مایونز عادی	۱ ق م
پنیر پیتزا	۱ ق غ (۱ واحد چربی)
سس کچاپ	۱ ق غ
خامه	۱ ق غ (۱ واحد چربی)
آبنبات و آدامس	۱ عدد
بستنی	½ لیوان (۱ واحد لبنیات)
بستنی یخی	۱ عدد (۱ واحد قند ساده)