

## سبزیجات آزاد

کدو سبز

پیاز

بادمجان

قارچ

گوجه فرنگی

کلم بروکلی

کلم قمری

خیار

لوبیا سبز

تره

فلفل دلمه

بامیه

پیازچه

کلم پیچ

فلفل سبز

کاهو

گل کلم

هویج

سبزی خوردن

کرفس

اسفناج

ترپچه و انواع ترب

## سبزیجات نشاسته ای

نخود فرنگی ذرت سیب زمینی کدو حلوایی چغندر

## گروه میوه



شلیل، گلابی، انار  
۱ عدد متوسط

سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین  
۱ عدد متوسط

آناناس تازه، توت سیاه  
سه چهارم لیوان

خرمالو  
۲ عدد متوسط

انجیر تازه، آلو خشک، خرما  
۲-۳ عدد

گیلاس  
۱۰-۱۲ عدد

انگور  
نصف لیوان

کیوی، نارنگی  
۲ عدد

زردآلو، توت فرنگی، آلو تازه  
۳-۴ عدد

موز، انبه  
نصف یک عدد

کشمش / مویز  
۲ قاشق غذاخوری

آبمیوه های طبیعی  
نصف لیوان

خریزه، طالبی، هندوانه  
یک برش متوسط معادل یک لیوان، حدود  
۲۵۰-۳۰۰ گرم