

# بدائل الطعام



# البدائل

دهون صحية	كربوهيدرات	بروتين
يفضل اختيار صنف من نفس المجموعة	الميزان قبل الطهي	بدون دهن أو جلد والميزان بعد الطهي
<b>المجموعة الاولى</b>		
لوز 20 جم	كورن فلكس 55 جم	بياض بياض 300 جم
كافور 20 جم	مكرونة-شعرية 65 جم	جين قريش 200 جم
بندق 20 حم	رز 60 جم	سمك سالمون 120 جم
فول سوداني 20 جم	برغل 60 جم	سمك مكرونة 120 جم
بيكان 20 جم	فرييك 60 جم	سمك بلاطي 120 جم
فصدق 20 جم	فينو 90 جم	سمك سردين 120 جم
زيت زيتون 3 ملاعق صغيرة	خبز شامي 85 جم	سمك بوري 120 جم
زيتون اسود 15 جم	خبز بلدي 100 جم	سمك فيليه 120 جم
افوكادو 60 جم	كيزر 90 جم	سمك بوري 120 جم
<b>المجموعة الثانية</b>		
عين جمل 20 جم	توست ابيض 90 جم	جمبري 100 جم
زيت نباتي 3 ملاعق صغيرة	توست اسمر 90 جم	كبده 130 جم
بذور كتان 20 جم	كوز ذره مشوي 90 جم	تونه 100 جم
بذور شيا 20 جم	بطاطس 260 جم	لحم صدور 120 جم
<b>المجموعة الثالثة</b>		
زيد طبيعي 15 جم - ٣ ملاعق صغيره	قلقاس 180 جم	كبده دجاج 120 جم
زيد صناعي 15 جم	بطاطا 260 جم	لحم ارانب 100 جم
زيت جوز هند 3 ملاعق صغيرة	كينوا 60 جم	لحم احمر 120 جم
	شووفان 60 جم	بيض كامل 250 جم
	بقسماط 60 جم	لحم وراك 100 جم
	باليله 60 جم	فيتا لايتس 150 جم
	ذره (فشار 65 جم	فاصوص رومي 120 جم
	تورتيلا 80 جم	روس بيف 120 جم

# البدائل

منتجات ألبان	خضروات	فواكه
لبن بودر 30 جم	فلفل الوان 50 جم	الميزان قبل الطهي
لبن كامل الدسم 240 جم	خس 100 جم	بطيخ 200 جم
زيادي كامل الدسم 240 جم	خيار 100 جم	تفاح 100 جم
لبن خالي الدسم 240 جم	كوسه 50 جم	كمثري 100 جم
يفضل الالتزام بنوع الألبان المكتوب في النظام الغذائي		
<b>بقوليات</b>		
الميزان قبل الطهي		
حمص 25 جم		
عدس 30 جم		
فاصوليا حمراء 30 جم		
فاصوليا بيضاء 30 جم		
لوبيا 30 جم		
فول 30 جم		
ترمس 50 جم		
بسله 30 جم		
فلفل الوان 50 جم		
خس 100 جم		
خيار 100 جم		
كوسه 50 جم		
باميه 50 جم		
جرجير 100 جم		
باذنجان 150 جم		
فاصوليا خضرا 50 جم		
جزر 50 جم		
قرنبيط 100 جم		
بنجر 50 جم		
طماطم 100 جم		
مشروم 100 جم		
خرشوف 50 جم		
بروكلي 50 جم		
ملوخيه 50 جم		
سبانخ 100 جم		
الميزان قبل الطهي		
بطيخ 200 جم		
تفاح 100 جم		
كمثري 100 جم		
حرنکش 85 جم		
يوسفى 100 جم		
تين شوي 100 جم		
توت 85 جم		
كاكا 65 جم		
تين برشومي 85 جم		
برتقال 100 جم		
فراوله 200 جم		
مانجا 100 جم		
كيوي 100 جم		
اناanas 100 جم		
عنب 80 جم		
برقوق 85 جم		
جوافه 100 جم		
شمام 200 جم		
كانيلوب 200 جم		
خوخ 100 جم		
رمان 85 جم		
مشمش 100 جم		
بلح 20 جم		
موز 60 جم		
فواكه مجففة		
زيبيب 20 جم		
قراصيا 20 جم		
تين 25 جم		
مشمش 20 جم		

# كيف تستخدم البدائل؟

- نفترض إني كاتبلك 60 جم رز في النظام بتاعك، وانت عاوز تبدلها ببطاطس، هتروح لجدول البدائل هتلقي إن  $60 \text{ جم رز} = 260 \text{ جم بطاطس}$
- طب لو مكتوبلك 100 جم رز مش 60 جم؟ وانت عاوز تبدلهم بطاطس، هنا هنعمل عملية حسابية بسيطة طرفيين في وسطين عشان نعرف محتاجين بطاطس قد إيه زي ما موضح هنا :

