

بدائل الطعام



البدائل

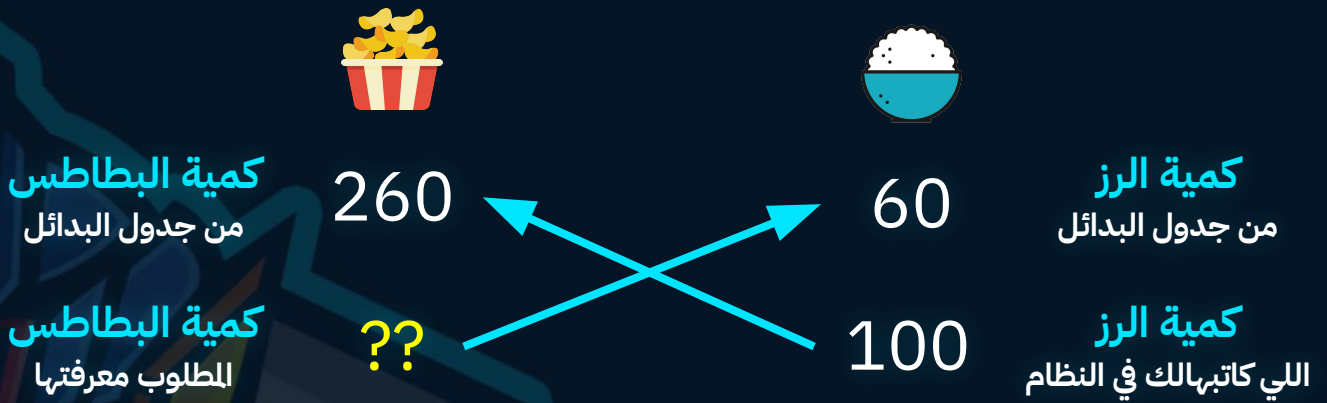
دهون صحية	كربوهيدرات	بروتين
يفضل اختيار صنف من نفس المجموعه	الميزان قبل الطهي	بدون دهن أو جلد والميزان بعد الطهي
المجموعه الاولى	كورن فلكس 55 جم	بياض بيض 300 جم
لوز 20 جم	مكرونه-شعريه 65 جم	جبن قريش 200 جم
كاجو 20 جم	رز 60 جم	سمك سالمون 120 جم
بندق 20 جم	برغل 60 جم	سمك مكرونه 120 جم
فول سوداني 20 جم	فريك 60 جم	سمك بلطي 120 جم
بيكان 20 جم	فينو 90 جم	سمك سردين 120 جم
فصدق 20 جم	خبز شامي 85 جم	سمك بوري 120 جم
زيت زيتون 3 ملاعق صغيرة	خبز بلدي 100 جم	سمك فيليه 120 جم
زيتون اسود 15 جم	كيزر 90 جم	سمك بوري 120 جم
افوكادو 60 جم	توست ابيض 90 جم	جمبري 100 جم
المجموعه الثانيه	توست اسمر 90 جم	كبده 130 جم
عين جمل 20 جم	كوز ذره مشوي 90 جم	تونه 100 جم
زيت نباتي 3 ملاعق صغيره	بطاطس 260 جم	لحم صدور 120 جم
بذور كتان 20 جم	قلقاس 180 جم	كبده دجاج 120 جم
بذور شيا 20 جم	بطاطا 260 جم	لحم ارانب 100 جم
المجموعه الثالثه	كينوا 60 جم	لحم احمر 120 جم
زبد طبيعي 15 جم - 3 معالق صغيرين	شوفان 60 جم	بيض كامل 250 جم
زبد صناعي 15 جم	بقسماط 60 جم	لحم وراك 100 جم
زيت جوز هند 3 معالق صغيره	بليله 60 جم	فيتا لايت 150 جم
	ذره (فشار 65 جم	فصوص رومي 120 جم
	تورتिला 80 جم	روس بيف 120 جم

البدائل

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

كيف تستخدم البدائل؟

- نفترض إني كاتبلك 60 جم رز في النظام بتاعك، وانت عاوز تبدله ببطاطس، هتروح لجدول البدائل هتلاقي إن 60 جم رز = 260 جم بطاطس
- طب لو مكتوبلك 100 جم رز مش 60 جم؟ وانت عاوز تبدلهم ببطاطس، هنا هنعمل عملية حسابية بسيطة طرفين في وسطين عشان نعرف محتاجين بطاطس قد إيه زي ما موضح هنا :



$$435 \text{ جم} = \frac{260 \times 100}{60} = \text{كمية البطاطس المطلوب معرفتها}$$