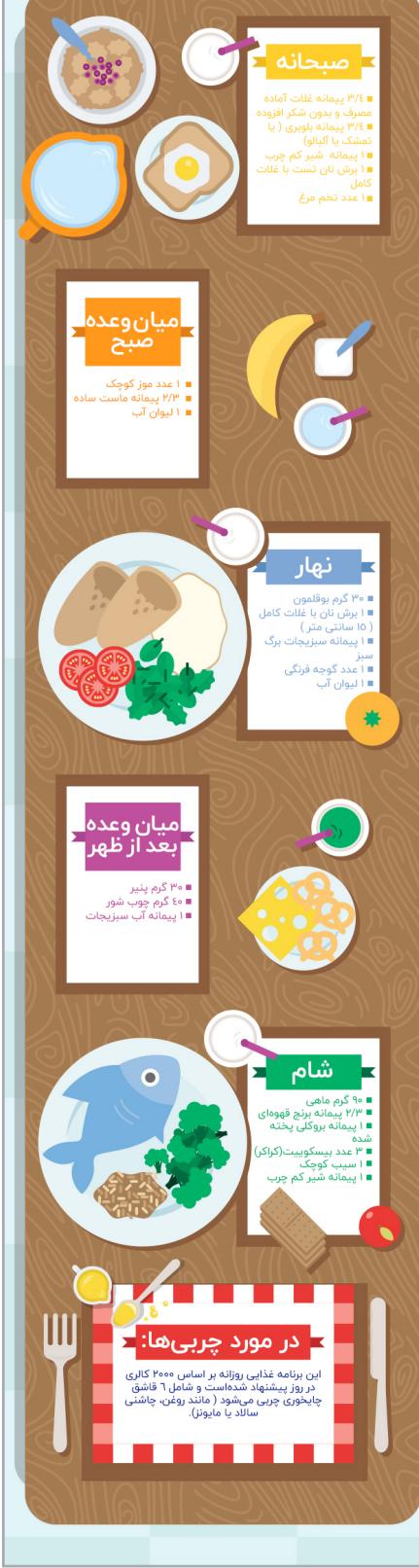


**Ø^aØ°Ø°ÛŒÙ‡ Ù³/ÛŒØ' Ø§Ø²
Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÛŒ - Ù...Ù†Ù^ÛŒ
Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ø°Ø±Ø§ÛŒ Ø³Ù,,Ø§Ù...Ø^aÛŒ
Ù...Ø§Ø°Ø±**

Ø¢ÛŒØ§ Ù•Ø°Ø§Ù,,ÛŒØ^a Ù•ÛŒØ²ÛŒÛŒÛŒ Ù...Ø^aÙ^Ø³Ø· Ø°Ø§Ø±ÛŒØ°Ø° Ø°Ø±Ø§ÛŒ Ù...
ØµØ±Ù• 2000 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÛŒ Ø°Ø± Ø±Ù^Ø² Ù^ Ø§Ø³Ø^aÙ•Ø§Ø°Ù‡ Ø§Ø² Ù³/Û†Ø¬ Ú°Ø±Ù^Ù‡
Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ù...Ø°Ø±Ù•ÛŒ Ø°Ø°Ù‡ØŒ Ø°Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡â€œØ±ÛŒØ²ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ° Ø^aØ§

Ø°Ø§Ø±Ø°Ø§Ø±ÛŒ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÛŒ Ø°Ø§Ø°Ø^aÙ‡ Ø°Ø§Ø°ÛŒØ°.



Ú©Ù‡ Ù, ØµØ- Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÆ Ø·Ø§Ø±Ù†Ø·ØÆ Ø·Ø§Ø'Ø-

راهنمایی غذایی روزانه - ۲۰۰۰ کالری

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل از این ۵ گروه غذایی به شکل آگاهانه انتخاب کنید.

بنیات	سبزیجات	میوه	گوشت/ماهی/ غذاهای پروتئینی	غلات	گروه غذایی
۳	۶	۴	۶	۹	تعداد وعده در روز
۱۲۰	۲۵	۶۰	۷۵	۸۰	میزان کالری در هر وعده
۱/۴ پیمانه شیر کم چرب	۱/۲ پیمانه بروکلی پخته شده	۱ عدد موز بسیار کوچک	۳۰ گرم گوشت استیک (درجه یک، بدون چربی)	۱ برش نان گندم کامل	
۳/۴ پیمانه ماست ساده کم چرب	۱/۴ پیمانه هویج خام	۱ عدد سیب کوچک	۳۰ گرم گوشت چرخ شده	۱ عدد پنکیک (به قطرهای سانتی‌متر)	
۱/۴ پیمانه میلک شیک کم چرب/اسموتی ماست	۱/۴ پیمانه خیار	۱/۴ پیمانه بلوبری	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر موزارلا	۳ عدد بیسکوییت کراکر (به قطرهای ۱۶ سانتی‌متر)	
	۱/۳ پیمانه گل کلم پخته شده	۱ پیمانه تمشک	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر کم چرب	۱/۲ نان پفکی (به قطرهای ۱۵ سانتی‌متر)	
	۱/۲ پیمانه سبزیجات پخته شده (کلم پیچ، شلغم)	۱ پیمانه طالبی (مکعبی برش خورده)	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر فتا	۴/۳ پیمانه غلات آماده مصرف بدون شکر	
	۱/۳ پیمانه قارچ پخته شده	۱/۲ گریپ فروت	۱ عدد تخم مرغ	۱/۲ پیمانه بلغور جو دو سر	
	۱/۳ پیمانه بادمجان پخته شده	۱/۷ حبه انگور کوچک	۳۰ گرم ماهی	۱/۳ پیمانه پاستا پخته شده	
	۱/۳ پیمانه گوجه یا آب سبزیجات	۱ عدد کیوی	۳۰ گرم فیله مرغ	۱/۳ پیمانه برنج پخته شده	
	۱/۳ پیمانه اسفناج پخته شده	۱/۲ انبه کوچک	۳۰ گرم مرغ	۱/۲ بلال	

۲۰۰۰ کالری

۵۰ نکته پخته

ازراه را بشناسید

	۱/۲ پیمانه کدو مسما پخته شده	۱ عدد پرتفال کوچک	۱ عدد سوسیس کوچک (۳۰ گرم)	۱ عدد سبز زمینی کوچک پخته شده با پوست (۹۰ گرم)	
	۱/۲ پیمانه کنسرو گوجه پخته شده	۱/۲ گلابی بزرگ	۱/۲ پیمانه لوبیا یا عدس پخته شده	۱/۲ پیمانه سبز زمینی شیرین	
	۱ پیمانه گوجه خام (یا ۱ عدد گوجه بزرگ)	۱/۲ پیمانه آب سبز، پرتفال یا آناناس	۱/۳ پیمانه حمص (ترکیبی از نخود، اردک، کنجد، روغن زیتون و ...)	۳ پیمانه ذرت بوداده (بدون کره)	
	۱ پیمانه فلفل خام	۱/۴ پیمانه هندوانه خردشده	۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا کره بادام ^۵	۱ پیمانه کدو حلوایی	
	۱/۲ پیمانه لوبیا سبز پخته شده	۱/۲ پیمانه آب سبز، پرتفال یا آناناس	۱/۲ پیمانه توفو (پنیرسویا)	۲۰ گرم چوب سور	
					
	یک مشت تقریباً به اندازه ۱ فنجان حبوبات یا سبزیجات پخته شده است.	یک بند انگشت تقریباً هم اندازه ۱ قاشق چایخوری سس مایونز یا دیگر چربی‌ها و روغن‌هاست.	یک شست تقریباً به اندازه ۱ قاشق غذاخوری غذای مایع مانند چاشنی سالاد یا سس مایونز است.	یک قوطی کبریت تقریباً هم اندازه با یک برش یا ۳۰ گرم پنیر است.	یک کف دست، انگشتان و شست را در بر نمی‌گیرد و در حدود ۹۰ گرم گوشت پخته بدون استخوان است.

وعده گوشت معمولاً ۷۵ کالری است. گوشت‌های سبک تر (مانند ماهی و مرغ) کالری کمتری دارند، زیرا نسبت به گاو دارای چربی کمتری هستند. متابع غیر گوشتی پروتئین میزان کالری متفاوتی دارند.

پیمانه = تقریباً ۲۵۰ میلی لیتر

وعده لوبیا یا عدس ۱۲۵ کالری است.

وعده حمص ۱۸۰ کالری است.

وعده کره بادام زمینی ۱۰۰ کالری دارد.