

קבוצות המזון/קבוצות תחליף

<p><u>מזונות עשירים בחלבון:</u> <u>חלב ומוצריו, ביצה</u></p>	<p><u>מזונות עשירים בחלבונים:</u> <u>בשר, דג, קטניות</u></p>	<p><u>פחמימות: קבוצת הדגנים וירק עמילני</u></p>
<p>1 מנה = 90 קלוריות, 7 גרם חלבון</p> <p>1 ביצה מספר 2 ללא קליפה (60 גרם)</p> <p>1 כוס חלב 3% שומן (כוס 200 מ"ל)</p> <p>1 כוס רוויון</p> <p>אשל/לבן/יוגורט 3% שומן 2/3 כוס (130 מ"ל)</p> <p>1 גביע יוגורט 1.5% שומן</p> <p>חצי גביע יוגורט 3% שומן</p> <p>גבינה לבנה 1.5% שומן 6 כפות</p> <p>לבנה/ קוטג' 5% שומן 3 כפות גבינה (1/3 קופסה)</p> <p>גבינה לבנה 9% שומן 2 כפות (1/4 קופסה)</p> <p>1 פרוסת גבינה צהובה מעל 20% שומן</p> <p>6 כפות גבינה לבנה 1/2% שומן</p>	<p>1 מנה = 200 קלוריות, 25 גרם חלבון</p> <p>120 גרם חזה עוף/הודו</p> <p>1/2 קופסה קטנה דג טונה בשמן (מסונן)</p> <p>פסטרמה 5% שומן 5 פרוסות גדולות</p> <p>75 גרם שניצל</p> <p>המבורגר -קציצה קטנה</p> <p>1 שניצל מהצומח</p> <p>100 גרם/פרוסה גדולה צלי בקר רזה</p> <p>כרע/שוק עוף (100 גרם)</p> <p>פילה דג 150 גרם</p> <p>3/4 כוס (160 גרם)</p> <p>עדשים/חמוס/סויה/אפונה/שעועית (מבושל)</p> <p>100 גרם כבד עוף</p>	<p>1 מנה = 75 קלוריות, 15 גרם פחמימה, 2 גרם חלבון</p> <p>1 פרוסת לחם (30 גרם)</p> <p>1 צנים</p> <p>2 פרוסות לחם קל</p> <p>1/3 פיתה לפי משקל (30 גרם מנה)</p> <p>1/2 לחמנייה (תלוי במשקל – לחמנייה של 60 גרם = 2 מנות)</p> <p>2 פריכיות אורז (צריך להתייחס לסוג- לתווית המזון)</p> <p>3 מציות (תלוי בסוג), 1/2 מצה (20 גרם)</p> <p>1/2 כוס אורז מבושל</p> <p>1/2 כוס כוסמת מבושלת</p> <p>1/2 כוס פתיתים מבושלים</p> <p>1/2 כוס אטריות מבושלות= 3 כפות</p> <p>2 כפות גרנולה (20 גרם)</p> <p>2 כפות פרורי לחם</p> <p>תירס 1 קלח בינוני/ חצי כוס</p> <p>1/2 כוס קורנפלקס (ללא תוספת סוכר או דבש)</p> <p>2 כפות סולת</p> <p>2 כפות קוואקר</p> <p>1 קלח תירס, 1/2 כוס גרעינים, 2 כוסות פופ קורן (ללא שמן)</p> <p>1 תפוח אדמה בינוני</p> <p>3 כפות בורגול מבושל</p>

קבוצות המזון / קבוצות תחליף

פירות:	ירקות:	מזונות עשירים בשומנים:	ממתקים חטיפים ושתייה מתוקה
1 מנה = 45 קלוריות	1 מנה = 20 קלוריות	1 מנה = 45 קלוריות, 5 גרם שומן	1 מנה = 40 קלוריות
1 תפוח עץ בינוני	1 עגבנייה בינונית	1 כפית שמן זית/קנולה	¼ פחית קולה
1 תפוז קטן	1 פלפל בינוני	1 כפית חמאה / מרגרינה / מיונז	½ כוס משקה קל
כוס תות שדה (150 גרם)	1 כוס כרוב קצוץ טרי	1 כף רוטב לסלט	½ כוס בירה לבנה
1 כוס קוביות אבטיח/מלון	1 גזר בינוני	1 כף טחינה מוכנה (לא גולמית)	10 גרם שוקולד = 2 קוביות
½ אשכולית	1 סלק קטן	¼ אבוקדו בינוני	1 כפית ממרח שוקולד
1 אפרסק בינוני	2 קישוא קטן	7 שקדים=10 גרם	1 כף ריבה
3 מישימש בינוני	2/3 כוס דלעת	6 אגוזי פקאן קטנים	10 גרם במבה = 1/3 שקית
1 אגס קטן	2 מלפפונים בינוניים	6 אגוזי מלך קטנים	10 גרם ביסלי
1 בננה קטנה	1.5 כוס פטריות	15 גרם גרעיני חמניות /או דלעת	2 כפיות סוכר
12 ענבים בינוניים	1 כוס ברוקולי מבושל	1 כף חמאת בוטנים	2 כפיות דבש
3 שזיף קטן	*ירקות עליים מזניחים מבחינה קלורית	7 בוטנים קלויים בלי קליפה	1 ופל קטן
1.5 קלמנטינה בינונית		1 כף גרעיני דלעת/חמניות	כף גלידה
1 קיווי בינוני		7 גרם בוטנים קלופים	
½ כוס מיץ פרי סחוט		5 זיתים	
פרי מיובש			
1 כף צימוקים			
2 תמרים בינוניים			
2 דבלים (תאנים יבשות)			