

گروه نان و غلات

یک واحد = ۳۰ گرم نان تست سبوس دار = یک برش ۱۰ در ۱۰ نان تست = یک کف دست نان سنگک یا بربری = ۲ کف دست نان تافتون = ۴ کف دست نان لواش = ۴ ق غ برنج پخته = ۴ ق غ کینوا پخته = نصف لیوان ماکارانی یا پاستا یا نودل یا رشته پخته = ۳ ق غ آرد = ۳ ق غ جوانه غلات = نصف لیوان حریره جودسر پرک یا اوتمیل = نصف لیوان شیربرنج = ۳ عدد بیسکویت ۶ در ۶ = ۶ عدد کراکر نمکی = ۳ لیوان پف فیل بدون روغن = ۲۲ گرم چوب شور

پیشنهاد می شود در این گروه جهت انتخاب از نان و غلات کامل و سبوس دار استفاده شود.

گروه سبزیجات نشاسته ای

یک واحد = نصف لیوان نخود فرنگی پخته = نصف لیوان باقالی پخته = نصف لیوان ذرت پخته = یک عدد سیب زمینی کوچک ۹۰ گرمی = نصف لیوان پوره سیب زمینی بدون چربی = یک لیوان کدو حلوایی خام

گروه سبزیجات غیرنشاسته ای

یک واحد = یک لیوان سبزیجات خام = نصف لیوان سبزیجات پخته = کاهو = خیار = گوجه فرنگی = گل کلم = کلم برگ = بروکلی = کدو = بادمجان = سبزی خوردن = اسفناج = فلفل دلمه = قارچ

مصرف سبزیجات غیرنشاسته ای در برنامه غذایی آزاد است.

گروه چربی

یک واحد = ۱۰ عدد بادام زمینی = ۲ عدد گردو کامل = ۶ عدد بادام درختی یا پسته یا فندق = ۵ عدد بادام هندی = یک ق غ دانه کنجد = یک ق غ مغز تخم کدو یا آفتابگردان = ۸ عدد زیتون سیاه بزرگ = ۱۰ عدد زیتون سبز بزرگ = ۲ ق م کره بادام زمینی = یک ق غ پنیر خامه ای = ۱ ق غ خامه سفت = ۲ ق غ خامه مایع = یک ق م کره = یک ق م روغن مایع = یک ق م روغن جامد = یک ق م مایونز

گروه میوه ها

یک واحد = سه چهارم لیوان آلبالو تازه = ۲ عدد یا ۱۵۰ گرم آلو = سه چهارم لیوان آناناس تازه = نصف لیوان کنسرو آناناس = نصف
یک انار = نصف لیوان انبه = ۲ عدد انجیر تازه متوسط = ۱۲ عدد گیلاس = ۱۷ عدد یا ۹۰ گرم انگور = یک لیوان یا ۲۰۰ گرم
پرتقال = یک لیوان تمشک = یک چهارم لیوان توت فرنگی = یک قاچ ۳۰۰ گرمی یا یک لیوان خربزه خرد شده = ۲ عدد خرمالو
متوسط = ۴ عدد زردآلو متوسط یا ۱۵۰ گرم = نصف لیوان کمپوت زردآلو = یک عدد سیب کوچک با پوست یا ۱۲۰ گرم = سه
چهارم لیوان شاتوت = ۳۰۰ گرم یا یک لیوان طالبی خرد شده = ۱ عدد یا ۱۰۰ گرم کیوی = یک برش ۳۰۰ گرمی گرمک = نصف یک
گریپ فروت = نصف یک گلابی بزرگ یا ۱۲۰ گرم = یک عدد موز کوچک یا ۱۲۰ گرم = ۲ عدد نارنگی کوچک یا ۱۲۰ گرم = یک
عدد هلو تازه متوسط یا ۱۸۰ گرم = یک قاچ ۴۰۰ گرمی هندوانه یا یک و یک چهارم لیوان هندوان خرد شده = ۳ عدد آلو خشک =
۱/۵ عدد انجیر خشک = ۴ عدد برگ سیب = ۳ عدد خرما = ۴ عدد برگ زرد آلو = ۲ قاشق غذاخوری کشمش = یک سوم لیوان
آب آلبالو = نصف لیوان آناناس = یک سوم لیوان آب انگور = نصف لیوان آب سیب = نصف لیوان آب گریپ فروت

گروه گوشت

یک واحد = ۳۰ گرم انواع گوشت = یک قوطی کبریت یا ۳۰ گرم پنیر = ۲ عدد سفیده تخم مرغ = یک عدد تخم مرغ کامل = یک
چهارم سیخ کباب برگ = ۱/۳ سیخ کباب کوبیده = یک عدد فیله مرغ ۳۰ گرمی = ۳ عدد میگو متوسط = ۲ قاشق غذاخوری سویا
چرخ شده = نصف لیوان شیرسویا = ۲ قوطی کبریت توفو یا پنیر سویا = نصف لیوان حبوبات پخته
یک واحد حبوبات معادل است با یک واحد گوشت و یک واحد نان و غلات

گروه لبنیات

یک واحد = یک لیوان شیر = یک لیوان ماست = دو لیوان دوغ = یک چهارم لیوان کشک
در رژیم غذایی خود از لبنیات کم چرب استفاده کنید