

اندازه مصرفی شما	سهام متوسط			مواد غذایی
	ک	م	ل	
				انگور
				لیمو ترش
				گریپ فروت
				پرتقال
				لیمو شیرین
				نارنگی
				کیوی
				هلو
				شلیل
				آلو (زرد و قرمز)
				زردآلو
				خرمالو
				خرما
				انجیر تازه
				گلابی
				سیب
				انار
				موز
				گوجه سبز
				توت فرنگی
				توت تازه
				گیلاس یا آلبالو
				هندوانه
				خربزه
				طالبی و گرمک
				آب سیب
				آب پرتقال
				کشمش
				توت خشک
				باقلا پخته
				۱/۴ لیوان
				۱ لیوان
				۱ لیوان
				۱ قاشق غذاخوری
				۱ عدد
				۱ استکان
				۶ بار یا بیشتر در روز
				۳-۵ بار در روز
				۲-۳ بار در روز
				یکبار در روز
				۵-۶ بار در هفته
				۲-۴ بار در هفته
				یک بار در هفته
				۱-۳ بار در ماه
				کمتر از یکبار در ماه

اندازه مصرفی شما	سهام متوسط			مواد غذایی
	ک	م	ب	
				کالباس
			۱ برش	سوسیس
			۱ عدد	تخم مرغ
			۱ عدد	گوشت گاو یا گوساله
			۱ تکه خورشتی	گوشت گوسفند
			۱ تکه خورشتی	گوشت چرخ کرده
			۱ قاشق غذاخوری	دل، جگر و قلوه
			۱ سیخ	مرغ و جوجه
			۱ قطعه متوسط	ماهی (بجز تن) با ذکر نوع
			۱ قطعه متوسط	تن ماهی (کنسرو)
			۱/۲ قوطی	همبرگر
			۱ عدد	سیرابی و شیردان
			۱ قطعه	زبان
			۱ عدد کامل	مغز
			۱ عدد کامل	کله
			۱ کف دست	پاچه
			۱ عدد	پنیر
			۱ قوطی کبریت	ماست چکیده
			۱ قاشق غذاخوری	کشک
			۱ قاشق غذاخوری	ماست پرچرب
			۱ کاسه ماست خوری	ماست معمولی
			۱ کاسه ماست خوری	شیر کم چرب
			۱ لیوان	شیر پرچرب
			۱ لیوان	شیر کاکائو
			۱ لیوان	بستنی سنتی
			نصف لیوان	بستنی غیر سنتی
			۱ عدد	روغن نباتی جامد
			۱ قاشق غذاخوری	روغن حیوانی
			۱ قاشق غذاخوری	روغن مایع
			۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
			۱ قاشق غذاخوری	سس مایونز

اندازه مصرفی شما	سهام متوسط			مواد غذایی
	ک	م	ب	
				کره
				مارگارین
				خامه و سرشیر
				پنیر خامه ای
				دوغ
				کشت
				زیتون سبز
				چیپس
				سیب زمینی سرخ کرده
				عدس
				لوبیا
				سویا
				برنج پخته
				ذرت و بلال
				نان لواش
				نان بربری
				نان سنگک
				نان تافتون
				نان باگت
				کراکر (بیسکویت ترد)
				بیسکویت (با ذکر نوع)
				شیرینی تر
				شیرینی خشک
				انجیر خشک
				برگه ها
				کمپوت میوه جات
				آبمیوه بسته بندی
				انواع تخمه ها
				پیتزا

اندازه مصرفی شما	سهم متوسط			مواد غذایی
	ب.	م	ک	
				ماکارونی پخته
			۱ کفگیر	سیب زمینی
			۱ عدد متوسط	ورمیشل پخته (رشته سوپ)
			۱ لیوان	رشته آش
			۱ لیوان	انواع کیکها
			۱ عدد / ۱ برش متوسط	نخود
			۱ استکان	ماش
			۱ استکان	لپه
			۱ استکان	بادام زمینی
			۱ عدد	بادام
			۱ عدد	گردو
			۱ عدد مغز کامل	پسته
			۱ عدد	فندق
			۱ عدد	قند، شکرپنیر یا نقل
			۱ قاشق مربا خوری	شکر
			۱ قاشق مربا خوری	عسل
			۱ قاشق غذا خوری	مربا (با نوع)
			۱ لیوان	نوشابه های کولادار یا صنعتی
			۱ عدد متوسط	گز
			۱ قطعه	سوهان
			۱ بسته	پفک
			۱ عدد	شکلات کاکائویی
			۱ لیوان	چای
			۱ قاشق چایخوری	نمک
			۱ فنجان	قهوه
			۱ قاشق مرباخوری	آلبیمو
			۱ تکه متوسط	نبات و آبنبات
			نصف لیوان	قارچ پخته
			۱ قاشق غذاخوری	حلوا خانگی
			۱ قاشق غذاخوری	حلوا شکر
			۱ قاشق چایخوری	انواع ادویه ها