



مرجعك لحساب الكربوهيدرات

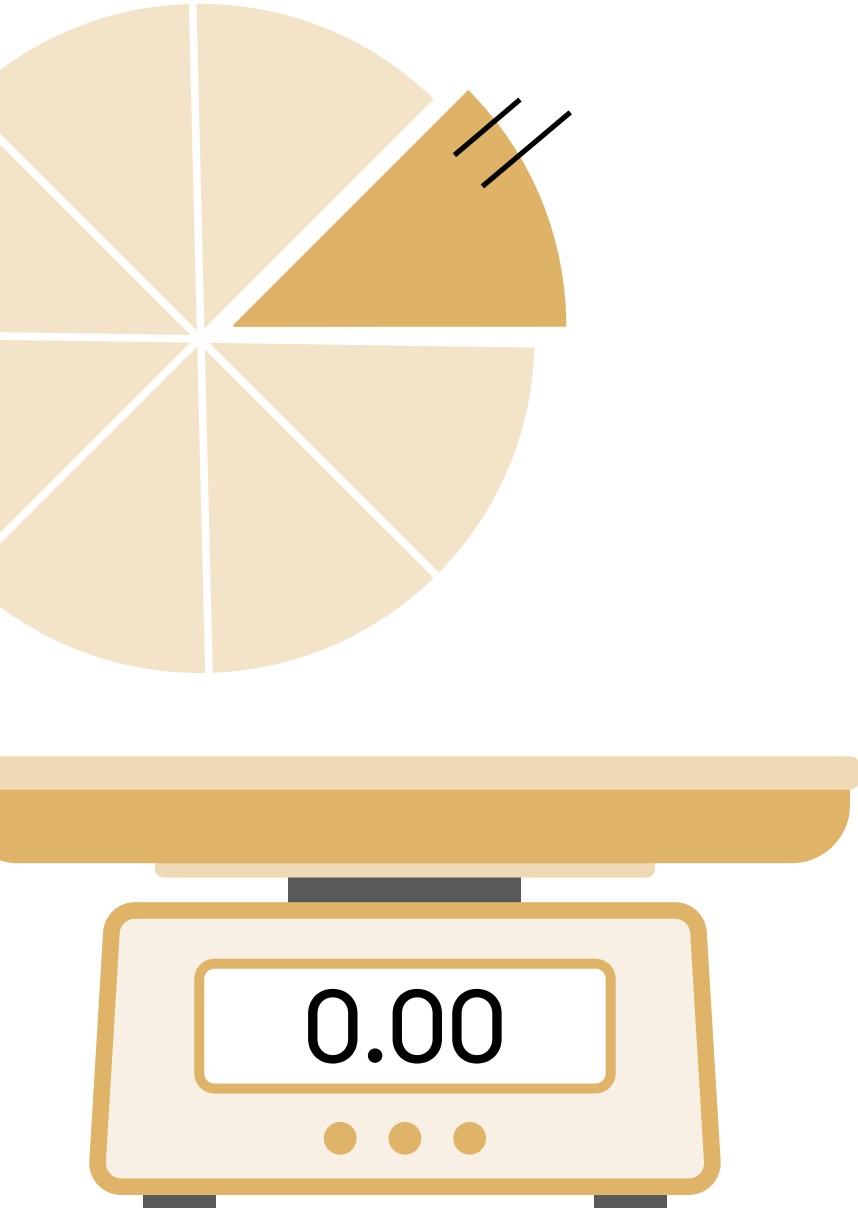
يعد حساب الكربوهيدرات خطوة مهمة في دعمك لإدارة داء السكري عن طريق تتبع كمية الكربوهيدرات التي تتناولها وتشربها ، مما يسمح لك بضبط جرعة الأنسولين وكمية الكربوهيدرات بشكل أفضل للتحكم في مستويات الجلوكوز في الدم بشكل أكثر فعالية. ومن ثم فإن هذا الكتيب مصمم لمساعدتك على حساب كمية الكربوهيدرات في طعامك.



المحتويات

الصفحة	القسم
01	قياس الأطفعة وجدول القياس
03	مقارنة بصرية
05	الخبز
09	الحبوب
10	الخضروات النشوية
11	الدقيق
12	الفواكه
17	الخضروات والسلطات
19	الحساء (الشوربة)
21	المعجنات والمقبلات
25	الأطباق الرئيسية
32	اللحوم وبدائل اللحوم
35	منتجات الألبان
37	الحلويات
40	المثلجات
41	الحلويات العربية
44	المربات
45	الوجبات الخفيفة المالحة
47	الشوكولاتة
49	الوجبات السريعة
52	الدهنيات والمكسرات
55	التوابل والصلصات
57	المشروبات





01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

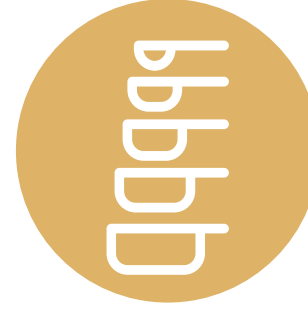
23 المشروبات

01 قياس الأطعمة وجدول القياس

ستساعدك الأدوات التالية على وزن الطعام



ملعق القياس



أكواب القياس



ميزان الطعام الرقمي

القياس	القياس	الكمية
12 ملعقة طعام كبيرة	250 مل	1 كوب
6 ملعقة كبيرة	125 مل	1/2 كوب
3 ملعقة صغيرة	15 غرام	1 ملعقة كبيرة
1 ملعقة صغيرة	5 غرام	1 ملعقة صغيرة

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

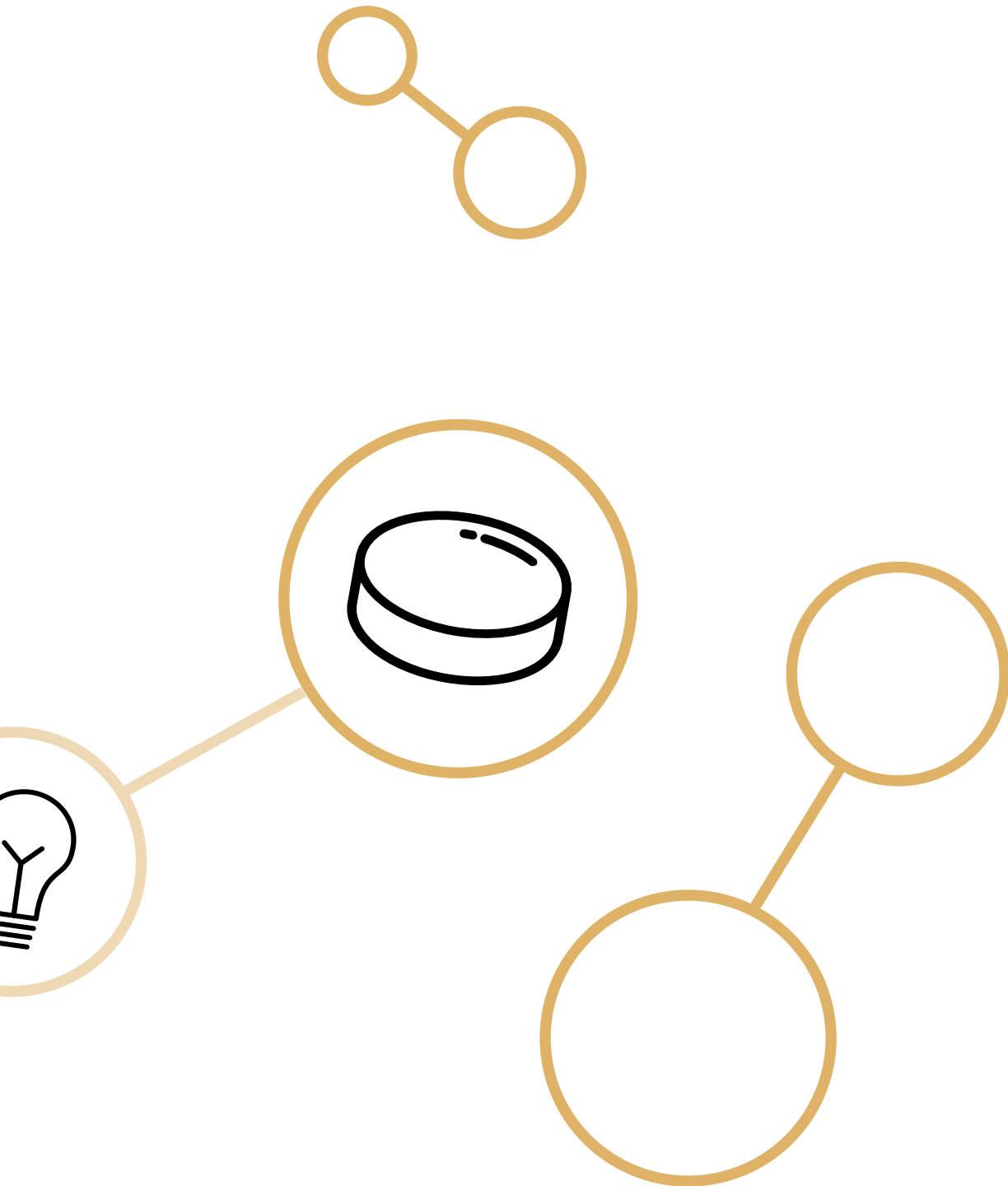
الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهنيات والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

في حال عدم توفر أدوات القياس، ستساعدك القائمة أدناه من معرفة حجم الحصة المناسبة لك.

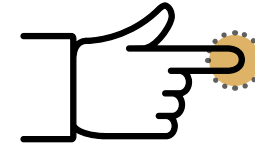
مقارنة بصرية



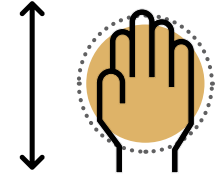
قبضة اليد



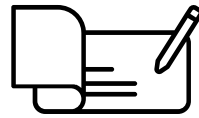
عرض الأصبع



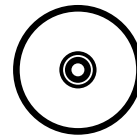
مؤشر الأصبع



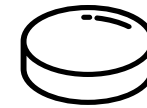
اليد المسطحة



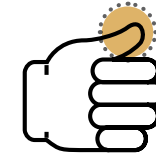
دفتر الشيكات



القرص المدمج



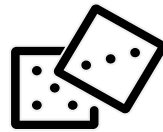
قرص الهوكي



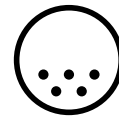
طرف الإبهام



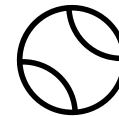
عرض الإبهام



النرد



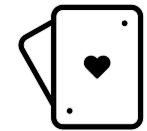
كرة الغولف



كرة التنس



المصباح



بطاقات اللعب



01	قياس الأطعمة وجدول القياس
02	مقارنة بصرية
03	الخبز
04	الحبوب
05	الخضروات النشوية
06	الدقيق
07	الفواكه
08	الخضروات والسلطات
09	الحساء (الشوربة)
10	المعجنات والمقبلات
11	الأطباق الرئيسية
12	اللحوم وبدائل اللحوم
13	منتجات الألبان
14	الحلويات
15	المثلجات
16	الحلويات العربية
17	المربات
18	الوجبات الخفيفة المالحة
19	الشوكولاتة
20	الوجبات السريعة
21	الدهنيات والمكسرات
22	التوابل والصلصات
23	المشروبات

مقارنة بصرية



اليد المسطحة قرص الهوكي دفتر الشيكات القرص المدمج مؤشر الأصبع

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

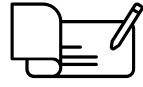
المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 طول اليد المسطحة	20	44 غرام	1 شريحة	توست (أبيض أو حبوب كاملة)
1 قرص الهوكي	25	45 غرام	1 صغير	خبز بيغل
15 سم (طول دفتر الشيكات)	46	6 انش	1 رغيف (قطر 6 انش)	خبز فرنسي
3 القرص المدمج	23.3	127 غرام	1 رغيف (قطر 12 انش)	خبز الإينجيرا (إثيوبي)
1.1/2 القرص المدمج	15	30 غرام	1 رغيف صغير (قطر 6 انش)	شباتي
1 قرص الهوكي	21	45 غرام	1 خبز البرجر	خبز البرجر
طول دفتر الشيكات	36	70 غرام	1 خبز النقانق	خبز النقانق
3 مؤشر الأصبع	14	30 غرام	3 حبات صغيرة	كعك
1 قرص الهوكي	29	70 غرام	1 رغيف	خبز الخمير

مقارنة بصرية



القرص المدمج



دفتر الشيكات



قرص الهوكي

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
خبز اللافاش الأرميني	1 رغيف	26.5 غرام	15	1.1/2 القرص المدمج
خبز مرقوق	1/3 رغيف (قطر 10 انش)	30 غرام	15	2 القرص المدمج
نان	1 نان	45 غرام	22	1.1/2 القرص المدمج
براتا	1/3 باراتا	50 غرام	23	1 القرص المدمج
رقاق	1 رقاق	100 غرام	37	2 القرص المدمج
بسكويت الأرز	2 بسكويت	22 غرام	16	2 قرص الهوكي
خبز روتي	1 رغيف (قطر 12 انش)	68 غرام	31.5	3 القرص المدمج
خبز الصاج	1 صاج	40 غرام	15	1 القرص المدمج
صمون	60 غرام	60 غرام	30	طول دفتر الشيكات

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

مقارنة بصرية



القرص المدمج



دفتر الشيكات

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
سانجاك (خبز إيراني)	50 غرام	50 غرام	23	طول دفتر الشيكات
خبز شيرمال (خبز بنكهة الزعفران)	100 غرام	100 غرام	42	2 القرص المدمج
خبز لبناني	1/2 رغيف (قطر 12 انش)	45 غرام	30	3 القرص المدمج
خبز تنور	1 رغيف حجم متوسط	40 غرام	20	1.1/2 القرص المدمج
خبز تورتيلا دقيق الذرة / القمح	1 رغيف	6 انش	15	-

مقارنة بصرية



كرة التنس

قبضة اليد

عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
برغل (مطبوخ)	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	90 غرام	15	1 كرة التنس
حبوب الإفطار	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	25 غرام	15	1 كرة التنس
كسكسي (مطبوخ)	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	83 غرام	30	3 قبضة اليد
جرانولا	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	45 غرام	30	1 كرة التنس
المويسلي	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	50 غرام	37	1 كرة التنس
نودلز (مطبوخ)	1/3 كوب (4 ملاعق كبيرة)	65 غرام	15	4 عرض الإبهام
شوفان (مطبوخ)	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	40 غرام	29	1 كرة التنس
معكرونة (مطبوخة)	1/3 كوب (4 ملاعق كبيرة)	50 غرام	15	4 عرض الإبهام
كينوا (مطبوخة)	1/3 كوب (4 ملاعق كبيرة)	100 غرام	17	4 عرض الإبهام
أرز أبيض / بني (مطبوخ)	1/3 كوب (4 ملاعق كبيرة)	65 غرام	15	4 عرض الإبهام

مقارنة بصرية



قبضة اليد كرة التنس

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
جزر صغير	1 كوب	156 غرام	13	1 قبضة اليد
شمندر نيء	1/2 كوب	80 غرام	8	1 كرة التنس
ذرة	1/2 كوب	1/2 كوب	15	1 كرة التنس
بازلاء	1/2 كوب	1/2 كوب	15	1 كرة التنس
بطاطا مهروسة	1/2 كوب	100 غرام	15	1 كرة التنس
بطاطا مسلوقة	1 كوب	160 غرام	30	1 قبضة اليد
بطاطا حلوة مسلوقة	1.1/2 كوب	238 غرام	52	1.1/2 قبضة اليد
بطاطا اليام البري المسلوق	1/2 كوب	85 غرام	15	1 كرة التنس
قرع نيء	1 كوب	122 غرام	15	1 قبضة اليد

مقارنة بصرية



كرة التنس عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

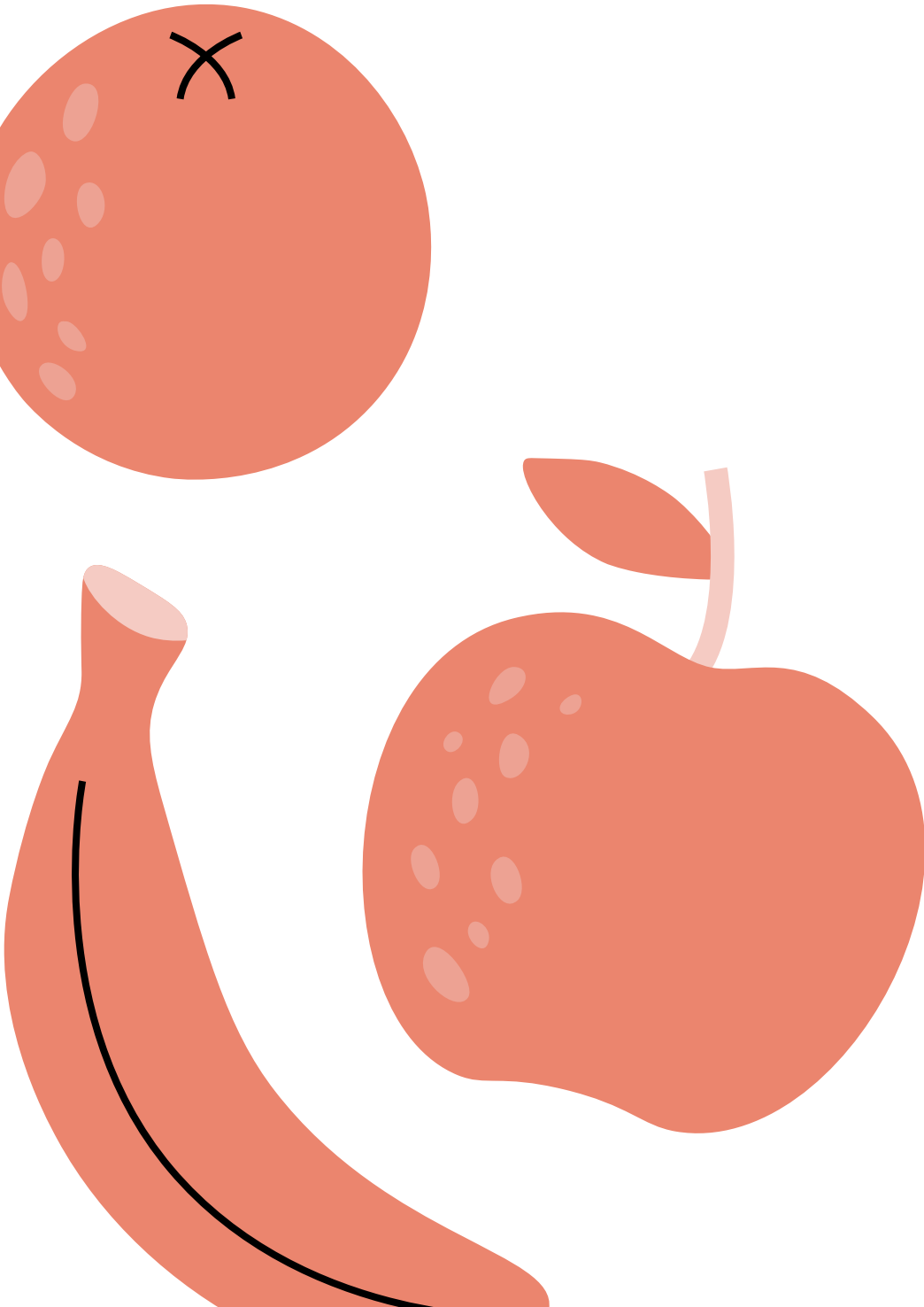
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
2 عرض الإبهام	14.6	16 غرام	2 ملعقة كبيرة	دقيق ذرة
2 عرض الإبهام	12	16 غرام	2 ملعقة كبيرة	دقيق (طحين)
1 كرة التنس	13.5	42 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	دقيق الصويا
1 عرض الإبهام	14.3	20 غرام	2 ملعقة كبيرة	دقيق الحبوب الكاملة



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	15	113 غرام	1 حبة كبيرة	تفاح
-	15	156 غرام	4 حبات متوسطة	مشمش
-	15	120 غرام	1 حبة صغيرة	موز
-	15	150 غرام	1 كوب	توت أسود
-	15	100 غرام	3/4 كوب	توت أزرق
-	15	90 غرام	12 حبة كبيرة	كرز
-	22	45 غرام	1/2 كوب	جوز هند
-	15	25 غرام	3 حبات متوسطة	تمر (بلح)
-	15	100 غرام	2 حبة متوسطة	تين
-	15	300 غرام	1/2 حبة كبيرة	جريب فروت
-	15	90 غرام	12 حبة متوسطة	عنب

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	15	100 غرام	1 حبة متوسطة	جوافة
-	15	80 غرام	1/2 كوب	عنب
-	15	75 غرام	1/3 كوب	فاكهة القشطة
-	15	100 غرام	1.1/2 حبة	فاكهة الكاكا / خرمة
-	15	100 غرام	1 حبة متوسطة	كيوي
-	15	115 غرام	10 حبات	الأسكدنيا / لقيط
-	15	156 غرام	1/2 حبة صغيرة	مانجو
-	15	130 غرام	1 حبة متوسطة	برتقال
-	15	226 غرام	1/2 بابايا (1 كوب)	بابايا
-	15	130 غرام	1 حبة متوسطة	خوخ
-	15	100 غرام	1 حبة متوسطة	أجاص

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	15	120 غرام	3/4 كوب	أناناس
-	15	140 غرام	2 حبة صغيرة	خوخ أحمر
-	15	87 غرام	1/2 كوب	رمان
-	15	150 غرام	3/4 كوب	بومالي
-	15	150 غرام	1.1/2 حبة	صبر
-	15	100 غرام	1 حبة متوسطة	سفرجل
-	15	100 غرام	1 كوب	توت العليق
-	15	220 غرام	1 شريحة (1/4 كوب)	بطيخ أحمر
-	15	160 غرام	1 كوب (10 حبات كبيرة)	فراولة
-	15	160 غرام	1 شريحة	شمام
-	15	140 غرام	2 حبة صغيرة	يوسفي

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

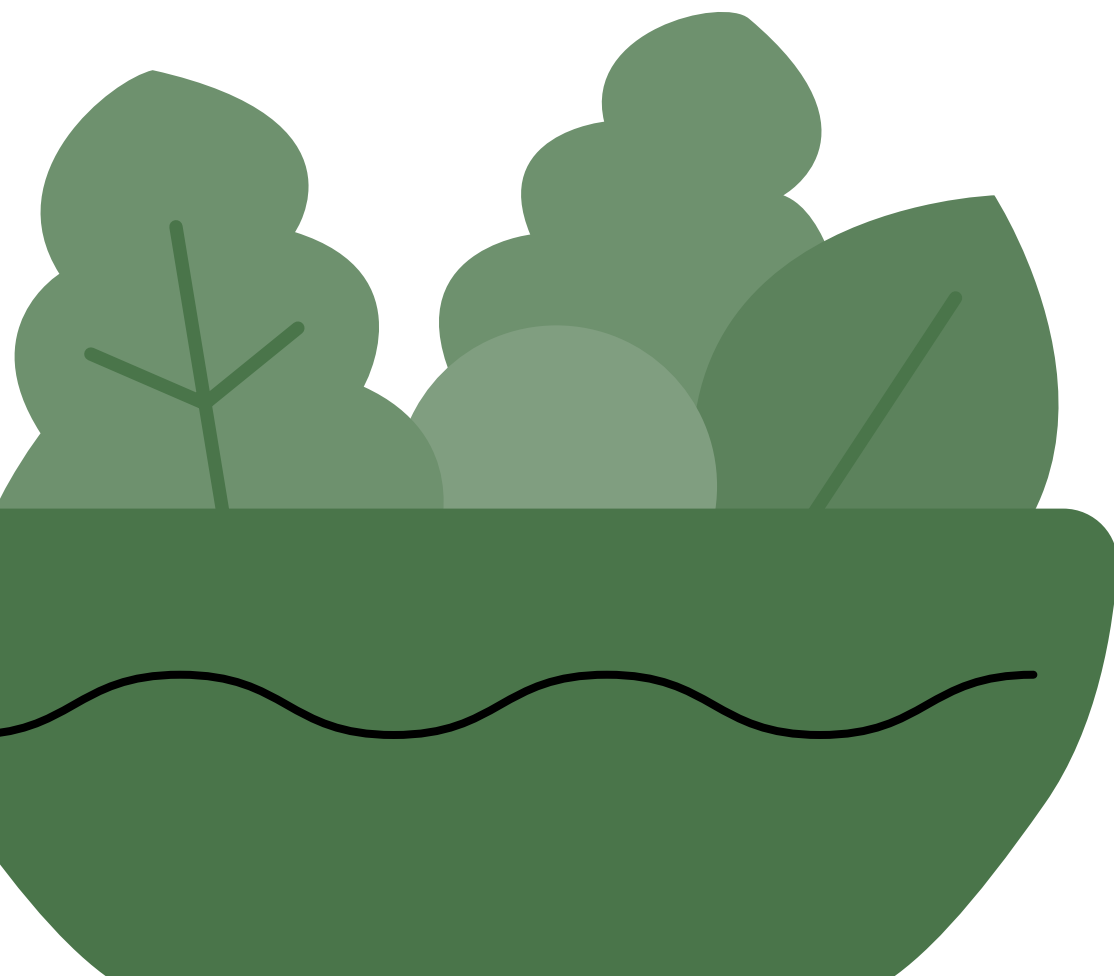
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	15	170 غرام	1 كوب	بطيخ أصفر
-	15	20 غرام	4 حبات	مشمش مجفف
-	15	20 غرام	3 حبات	تمر مجفف
-	15	25 غرام	2 حبة صغيرة	تين مجفف
-	15	20 غرام	2 حبة	خوخ مجفف
-	15	20 غرام	2 ملعقة كبيرة	زبيب



01 قياس الأظعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

مقارنة بصرية



كرة التنس قبضة اليد عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة

معدل الكربوهيدرات في
المقدار الواحد/غرام

الوزن / الحجم

الكمية

الاسم

الخضار

1 كرة التنس	5	1/2 كوب	1/2 كوب	خضار مطبوخ
1 قبضة اليد	5	1 كوب	1 كوب	خضار نيء

السلطات

1 قبضة اليد	17	160 غرام	1 كوب	تبولة
-	16	120 غرام	1 كوب	فتوش
4 عرض الإبهام	12	180 غرام	4 ملاعق كبيرة	كول سلو (سلطة الملفوف)



01	قياس الأظعمة وجدول القياس
02	مقاربة بصرية
03	الخبز
04	الحبوب
05	الخضروات النشوية
06	الدقيق
07	الفواكه
08	الخضروات والسلطات
09	الحساء (الشوربة)
10	المعجنات والمقبلات
11	الأطباق الرئيسية
12	اللحوم وبدائل اللحوم
13	منتجات الألبان
14	الحلويات
15	المثلجات
16	الحلويات العربية
17	المربات
18	الوجبات الخفيفة المالحة
19	الشوكولاتة
20	الوجبات السريعة
21	الدهنيات والمكسرات
22	التوابل والصلصات
23	المشروبات

مقارنة بصرية



عرض الإبهام قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

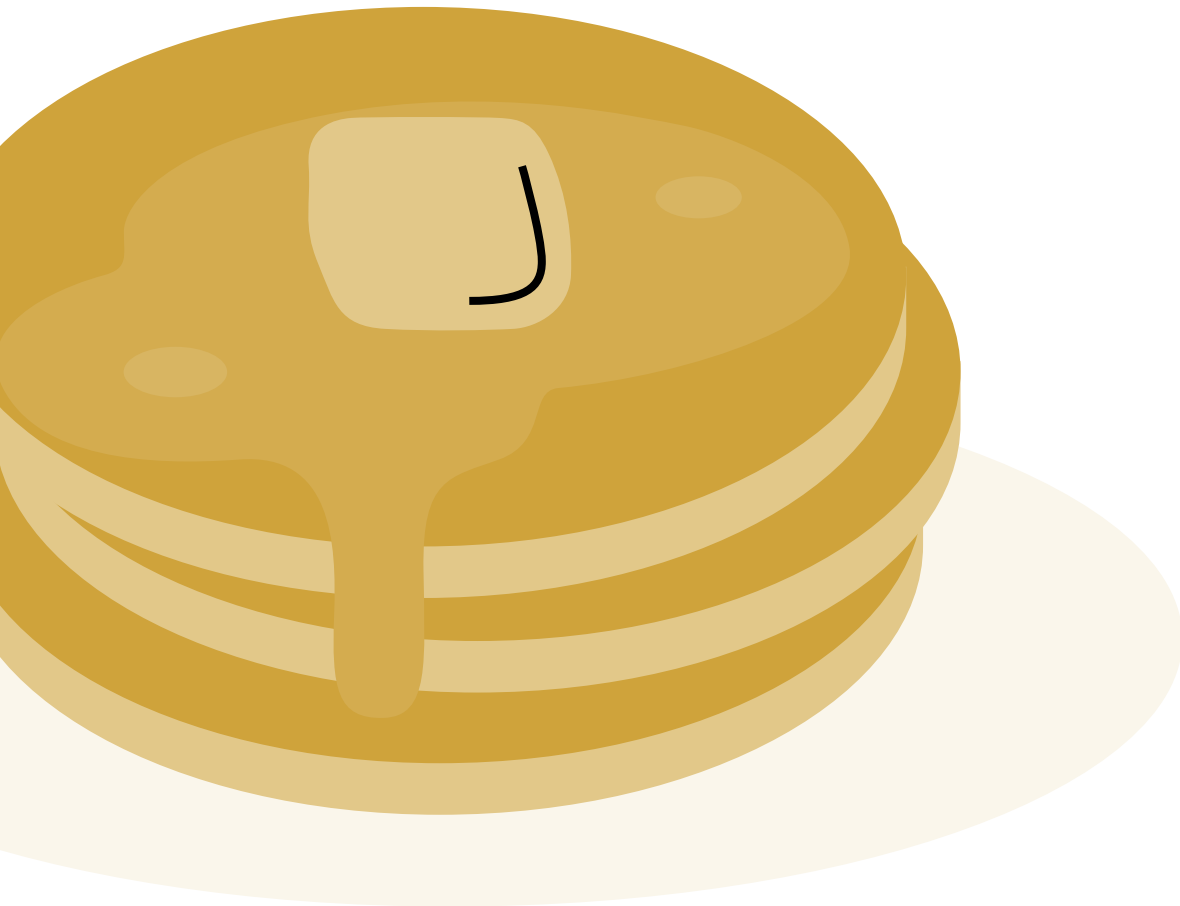
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
شورية الأثري رشتة (طبق إيراني)	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	18	8 عرض الإبهام
شورية البروكولي	1 كوب (12 ملعقة كبيرة)	225 غرام	8	1 قبضة اليد
شورية الأيمة (كرات اللحم مع الأرز و صلصة الطماطم)	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	8	8 عرض الإبهام
شورية الحريرة	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	14	8 عرض الإبهام
شورية العدس	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	22	8 عرض الإبهام
شورية العدس بالحامض	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	20	8 عرض الإبهام
شورية المينستروني الإيطالية	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	12	8 عرض الإبهام
شورية الفطر	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	7	8 عرض الإبهام
شورية البصل	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	9	8 عرض الإبهام
شورية اليقطين	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	150 غرام	7	8 عرض الإبهام



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهنيات والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

10 المعجنات والمقبلات الفطائر

مقارنة بصرية



قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الذائق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 طول اليد المسطحة	52	100 غرام	100 غرام	مناقيش زعتر
1 طول اليد المسطحة	52	100 غرام	100 غرام	مناقيش جبنة
1 طول اليد المسطحة	52	100 غرام	100 غرام	مناقيش كشك
3 عرض الأصبع	18	50 غرام	50 غرام	فطائر لحمة
3 عرض الأصبع	18	45 غرام	45 غرام	فطائر زعتر
3 عرض الأصبع	18	45 غرام	45 غرام	فطائر جبنة
3 عرض الأصبع	18	45 غرام	45 غرام	فطائر كشك
3 عرض الأصبع	18	50 غرام	50 غرام	فطائر سبانخ
3 عرض الأصبع	12	40 غرام	1 حبة صغيرة	سمبوسة خضار
1 القرص المدمج	22	80 غرام	1 قرص	لحم بعجين
1 طول اليد المسطحة	32	75 غرام	1 حبة	كرواسون سادة
1 القرص المدمج	14	38 غرام	38 غرام	فطائر محللة (بان كيك)

10 المعجنات والمقبلات المقبلات

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 عرض الإبهام	1	15 غرام	1 ملعقة كبيرة	بابا غنوج
1 قبضة اليد	35	100 غرام	1 كوب	بطاطا حارة
1 قبضة اليد	15	230 غرام	1 كوب	خيار مع اللبن والنعناع
2 عرض الأصبع لكل قطعة	11	60 غرام	2 حبة	فلافل
-	5	17 غرام	1 قطعة	فتة باذنجان
1 قبضة اليد	35	220 غرام	1 كوب	فتة حمص
1 كرة التنس	10	100 غرام	1/2 كوب	فول مدمس
1 كرة التنس	22.5	13 غرام	13 حبة (1/2 كوب)	بطاطا مقليّة
1 قبضة اليد	5	20 غرام	1 كوب	هندباء بالزيت
1 كرة التنس	10	100 غرام	1/2 كوب	حمص بليّة
1 عرض الإبهام	4	30 غرام	1 ملعقة كبيرة	حمص بالطحينة
1 قبضة اليد	10	210 غرام	1 كوب	لوبيا بالزيت

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

10 المعجنات والمقبلات المقبلات

مقارنة بصرية



قبضة اليد



عرض الإبهام



قرص الهوكي



كرة التنس

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قرص الهوكي	32	100 غرام	100 غرام	معقودة (كيك البطاطا)
-	5	56 غرام	1 حبة	مكدوس (باذنجان مخلل بالزيت ومحشي)
1 كرة التنس	10	110 غرام	1/2 كوب	محمرة
1 قبضة اليد	24	160 غرام	1 كوب	مسقعة
2 عرض الإبهام	6	30 غرام	2 ملعقة كبيرة	متبل باذنجان
1 قبضة اليد	10	200 غرام	1 كوب	بامية بالزيت

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

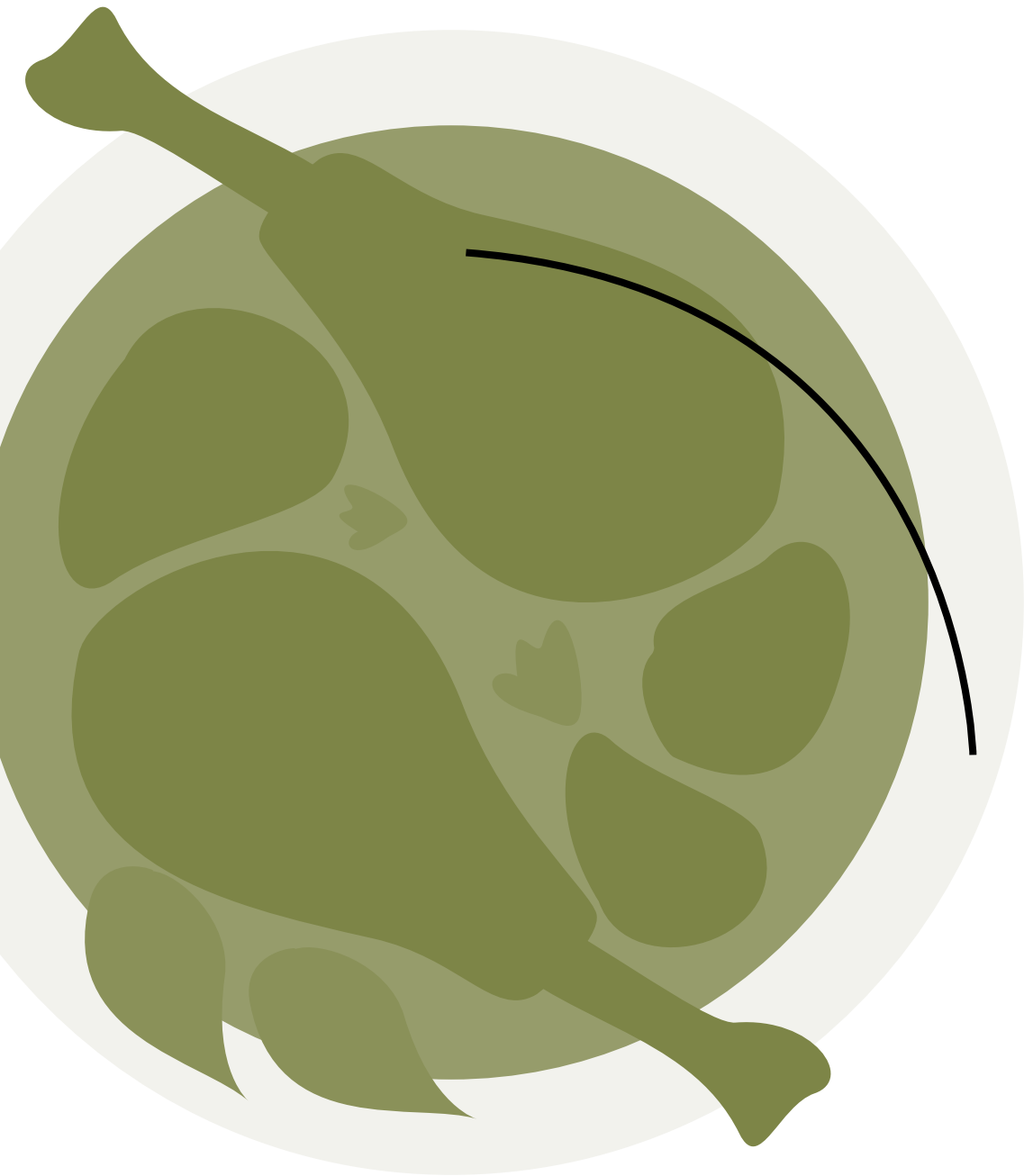
الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

مقارنة بصرية



قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
عصيدة	2 ملعقة كبيرة	30 غرام	15	2 عرض الإبهام
بلاليط	1/4 كوب (4 ملاعق كبيرة)	50 غرام	29	4 عرض الإبهام
صالونة بامية	1 كوب	240 غرام	15	1 قبضة اليد
صالونة بازبلا ولحم	1 كوب	240 غرام	22	1 قبضة اليد
برياني الدجاج	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	100 غرام	17	8 عرض الإبهام
برغل بالبندورة	1/2 كوب	80 غرام	20	1 كرة التنس
ساندويش شاورما الدجاج	1 ساندويش	314 غرام	30	1 طول اليد المسطحة
ساندويش شاورما اللحم	1 ساندويش	320 غرام	35	1 طول اليد المسطحة
شيش برك	1 كوب	250 غرام	30	1 قبضة اليد
ساندويش شيش طاووق	1 ساندويش	187 غرام	35	1 طول اليد المسطحة
مكبوس دجاج	1/3 كوب (4 ملاعق كبيرة)	100 غرام	10	4 عرض الإبهام

* قد يختلف محتوى الكربوهيدرات في الطعام اعتماداً على الوصفة.

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قبضة اليد	25	220 غرام	1 كوب	صالونة الفاصولياء باللحم
1 قبضة اليد	33	243 غرام	1 كوب	فريكة
1 قبضة اليد	12.5	1 كوب	1 كوب	جريش
1 كرة التنس	11	1/2 كوب	1/2 كوب	هريس لحم
1 قبضة اليد	33	1 كوب	1 كوب	كبسة لحم
1 طول اليد المسطحة	35	1 ساندويش	1 ساندويش	ساندويش كفتة
4 عرض الأصبع	35	300 غرام	1 شريحة	كبة بالصينية
1 قبضة اليد	25	250 غرام	1 كوب	كبة باللبن
1 قبضة اليد	45	140 غرام	1 كوب	كشري
1 قبضة اليد	17	220 غرام	1 كوب	لحم مطبوخ باللبن (لبن أمه)
1 طول اليد المسطحة	44	1 ساندويش	1 ساندويش	ساندويش الكبدة مع الطحينة
1 كرة التنس	17	1/2 كوب	1/2 كوب	معكرونة بالبشاميل

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

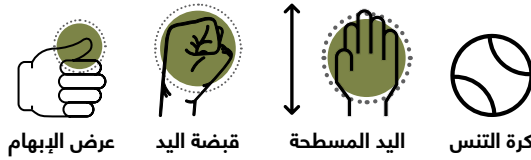
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

مقارنة بصرية



قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 كرة التنس	21.3	175 غرام	1/2 كوب	مندي الدجاج
1 قبضة اليد	33.4	180 غرام	1 كوب	منسف
1 كرة التنس	21	187 غرام	1/2 كوب	مقلوبة
1.1/2 قبضة اليد	4	320 غرام	1.1/2 كوب	لحم بالكاري
1 كرة التنس	18.5	74 غرام	1/2 كوب	مغربية
1 قبضة اليد	5	216 غرام	1 كوب	ملوخية
1 قبضة اليد	38	203 غرام	1 كوب	مجدة
8 عرض الإبهام	31.1	100 غرام	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	محمرة
1 طول اليد المسطحة	45	230 غرام	1 لفة	مسخن الدجاج
1 كرة التنس	14	86 غرام	1 حبة (قرص)	كبة اليقطين
1 قبضة اليد	27	305 غرام	1 كوب	صالونة الخضار

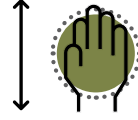
مقارنة بصرية



قبضة اليد



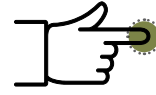
كرة الغولف



اليد المسطحة



قرص الهوكي



مؤشر الأصبع



عرض الأصبع

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
بيض الشكشوكة	2 بيضة مع صلصة الطماطم	552 غرام	22	-
صالونة السبانخ باللحم	1 كوب	216 غرام	5	1 قبضة اليد
ملفوف محشي	3 حبات	150 غرام	22.5	1 حبة: طول اليد المسطحة وعرض مؤشر الأصبع
باذنجان محشي	2 حبة	370 غرام	40	2 قرص الهوكي
ورق عنب محشي	6 حبات متوسطة	70 غرام	15	1 مؤشر الأصبع
كوسا محشي	3 حبات متوسطة	450 غرام	35	1 مؤشر الأصبع و 2 عرض الأصبع
سوشي خضار	1 قطعة	32 غرام	10	1 كرة الغولف
سوشي سلمون النيغيري	1 قطعة	32 غرام	8	1 كرة الغولف
دجاج تندوري	1 قطعة	200 غرام	6.1	1 طول اليد المسطحة
ثريد	1 كوب	100 غرام	12.1	1 قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

مقارنة بصرية



قبضة اليد



كرة التنس



عرض الإبهام



القرص المدمج



قرص الهوكي

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قبضة اليد	4.4	100 غرام	1 كوب	دجاج بالزبدة (طبق هندي)
1 قبضة اليد	32	129 غرام	1 كوب	شات (طبق هندي)
1 قبضة اليد	4	100 غرام	1 كوب	دجاج بالكاري (طبق هندي)
1 كرة التنس	19	120 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	عدس الدال (طبق هندي)
1 قبضة اليد	20	238 غرام	1 كوب	دنسك (طبق هندي)
1 عرض الإبهام	19.7	58 غرام	1 قطعة	دوكلا (طبق هندي)
1 القرص المدمج	11	100 غرام	1 قطعة	دوسة (طبق هندي)
1 قرص الهوكي	12	39 غرام	1 قطعة	إدلي (طبق هندي)
1 قرص الهوكي	15.4	40 غرام	2 قطعة	كتشوري (طبق هندي)
1 قبضة اليد	20.5	98 غرام	1/2 كوب	خيشادي (طبق هندي)
1 قبضة اليد	10	200 غرام	1 كوب	بالاك بانير (طبق هندي)

* قد يختلف محتوى الكربوهيدرات في الطعام اعتماداً على الوصفة.

مقارنة بصرية



قبضة اليد



عرض الأصبع



قرص الهوكي



عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

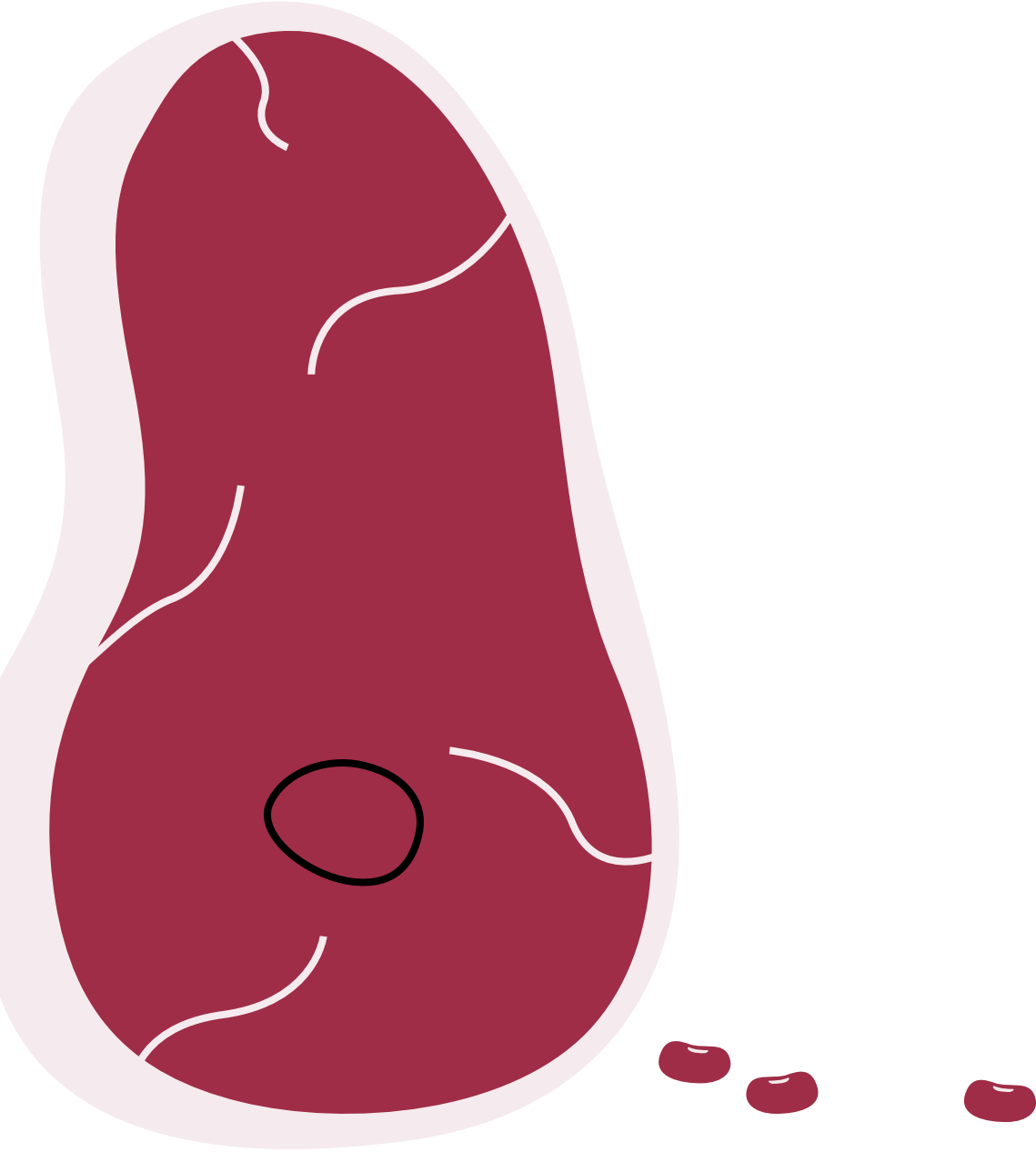
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

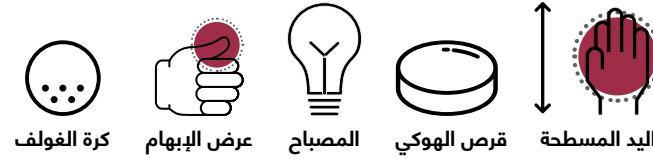
صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قبضة اليد	35	139 غرام	1 كوب	بوها (طبق هندي)
1 قبضة اليد	46	220 غرام	1 كوب	بغالي بولو (طبق هندي)
1 قبضة اليد	20.5	98 غرام	1/2 كوب	بولنتا (عصيدة من دقيق الذرة) (طبق هندي)
1 قبضة اليد	26.5	253 غرام	1 كوب	سمبر (حساء الخضار بالعدس) (طبق هندي)
2 عرض الأصبع	13	85 غرام	1/2 كوب	تاشين (طبق إيراني)
1 قبضة اليد	14	316 غرام	1 كوب	صالونة الفسنجون (طبق إيراني)
1 قبضة اليد	16.5	251.5 غرام	1 كوب	غورميه سبزي صالونة (طبق إيراني)
1 قرص الهوكي	10	40 غرام	1 قطعة	معقودة (كعكة البطاطا) (طبق مغربي)
8 عرض الإبهام	32	260 غرام	2/3 كوب (8 ملاعق كبيرة)	ساجو (طبق آسيوي)



01	قياس الأظعمة وجدول القياس
02	مقاربة بصرية
03	الخبز
04	الحبوب
05	الخضروات النشوية
06	الدقيق
07	الفواكه
08	الخضروات والسلطات
09	الحساء (الشوربة)
10	المعجنات والمقبلات
11	الأطباق الرئيسية
12	اللحوم وبدائل اللحوم
13	منتجات الألبان
14	الحلويات
15	المثلجات
16	الحلويات العربية
17	المربات
18	الوجبات الخفيفة المالحة
19	الشوكولاتة
20	الوجبات السريعة
21	الدهنيات والمكسرات
22	التوابل والصلصات
23	المشروبات

12 اللحوم وبدائل اللحوم اللحوم

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 طول اليد المسطحة	0	90 غرام	1 فيليه	أسماك (سلمون- سردين-سمك مملح-سمك أبو سيف)
1 عرض الإبهام	0	15 غرام	1 ملعقة كبيرة	بارميزان
1 المصباح	0	50 غرام	1 بيضة	بيضة مسلوقة
1 طول اليد المسطحة	0	95 غرام	علبة صغيرة	تونة معلبة بالماء
1 كرة الغولف	0	22 غرام	1 شريحة	جبن أبيض
1 عرض الإبهام	1	40 غرام	1 ملعقة كبيرة	جبنة قطنية
1 قرص الهوكي	0	14 غرام	1 شريحة	ديك رومي
1 طول اليد المسطحة	0	90 غرام	1 شريحة	شرايح لحم فيليه مشوي
1 طول اليد المسطحة	0	90 غرام	1 فيليه متوسط	صدر دجاج مشوي
1 طول اليد المسطحة	0	90 غرام	1 قطعة	صدر ديك رومي
2 عرض الإبهام	2	30 غرام	2 ملعقة كبيرة	لبنة

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

12 اللحوم وبدائل اللحوم بدائل اللحوم

مقارنة بصرية



كرة التنس

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 كرة التنس	15	80 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	بازلاء
1 كرة التنس	15	80 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	ترمس مسلوق
1 كرة التنس	15	80 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	حمص مسلوق
1 كرة التنس	15	100 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	عدس
1 كرة التنس	15	80 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	فاصوليا خضراء مسلوقة
1 كرة التنس	15	88 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	فاصوليا عريضة
1 كرة التنس	15	75 غرام	1/2 كوب (6 ملاعق كبيرة)	فاصوليا حمراء

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

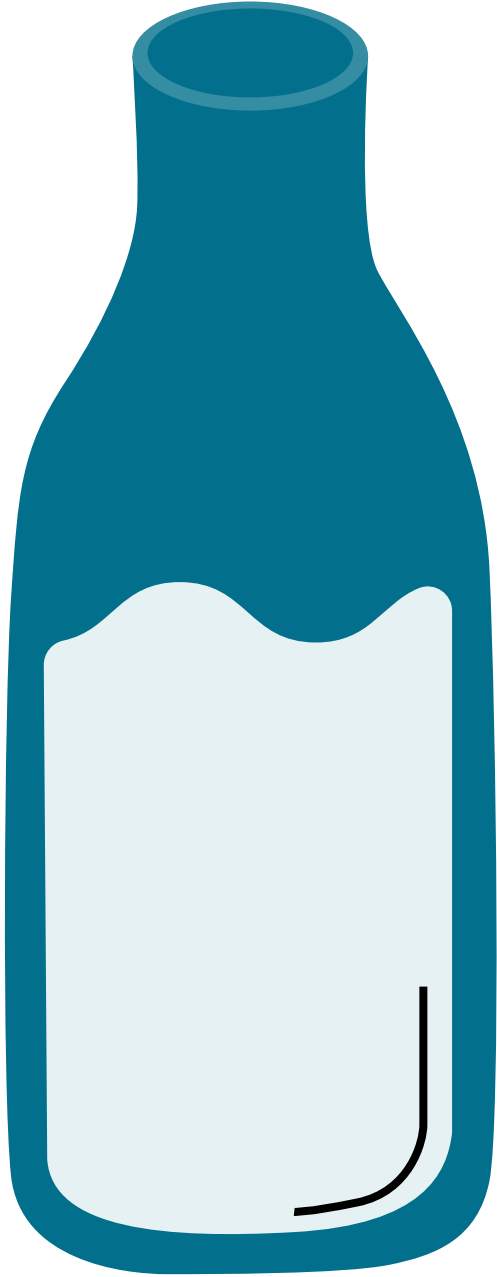
الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

مقارنة بصرية



قبضة اليد



عرض الإبهام



عرض الأصبع

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
لبن زبادي يوناني	1 علبة متوسطة (2/3 كوب - 8 ملاعق كبيرة)	170 غرام	7	3 عرض الأصبع
لبنة قليلة الدسم (جينة قطنية)	1 ملعقة كبيرة	40 غرام	1	1 عرض الإبهام
لبنة كاملة الدسم (جينة قطنية)	1 ملعقة كبيرة	40 غرام	1	1 عرض الإبهام
حليب قليل الدسم	1 كوب	250 مل	12	1 قبضة اليد
روب قليل الدسم	1 كوب	245 غرام	17	1 قبضة اليد
حليب كامل الدسم	250 مل	250 مل	12	1 قبضة اليد
روب كامل الدسم	2/3 كوب	170 غرام	12	3 عرض الأصبع
حليب خالي الدسم	1 كوب	250 مل	12	1 قبضة اليد
لبن خالي السم	2/3 كوب	170 غرام	13	3 عرض الأصبع
حليب جوز الهند	1 كوب	250 مل	7	1 قبضة اليد
حليب اللوز	250 مل	250 مل	5	1 قبضة اليد



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

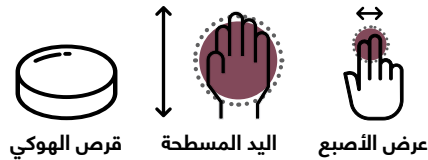
20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

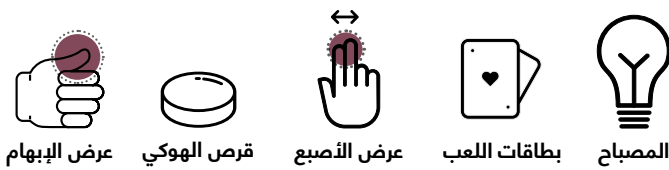
23 المشروبات

مقارنة بصرية



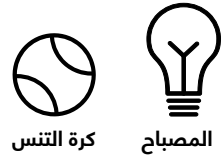
صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
2 عرض الأصبع	57.5	155 غرام	1/8 فطيرة التفاح	فطيرة تفاح بحجم 9 انش
3 عرض الأصبع	54	249 غرام	1 قطعة	بلاك فورست (كيك الشوكولا مع الفواكه)
2 عرض الأصبع	73	173 غرام	1 قطعة	كيك الجزر
2 عرض الأصبع	20.4	80 غرام	1 قطعة	كيك الجبن (تشيز كيك)
1 قرص الهوكي	67.4	99 غرام	1 قطعة	بسكويت الشوكولا المغطى
2 عرض الأصبع	20	30 غرام	2 قطعة	بسكويت مع رقائق الشوكولا
2 عرض الأصبع	25.6	61 غرام	1 قطعة	كيك الشوكولا الإسفنجي
2 عرض الأصبع	10	15 غرام	2 قطعة	مقرمشات بالكريمة
1 اليد المسطحة	32	75 غرام	1 قطعة	كرواسان
1 قرص الهوكي	34	71 غرام	1 قطعة	معجنات دنماركية (دنش)

مقارنة بصرية



الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
بسكويت التمر	1 بسكويت صغير	20 غرام	12	1 عرض الإبهام
بسكويت دايجستيف	2 بسكويت	2 بسكويت	18	1 قرص الهوكي
بسكويت دايجستيف بالشوكولا	2 بسكويت	34 غرام	11.3	1 قرص الهوكي
دونات سادة	1 حبة	51 غرام	23	1 قرص الهوكي
دونات مع السكر	1 حبة	53 غرام	36	1 قرص الهوكي
دونات مع المربي	1 حبة	53 غرام	34	1 قرص الهوكي
كيك الفواكه	1 قطعة	43 غرام	26.5	2 عرض الأصبع
مافين	1 حبة	75 غرام	41	1 طول المصباح
كوكيز الأوريو	3 قطع	3 قطع	25	2 عرض الأصبع
كيك الفانيليا	1 قطعة	67 غرام	38	2 عرض الأصبع
وافلز	1 قطعة	75 غرام	24.7	1 بطاقة اللعب

مقارنة بصرية



كرة التنس

المصباح

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

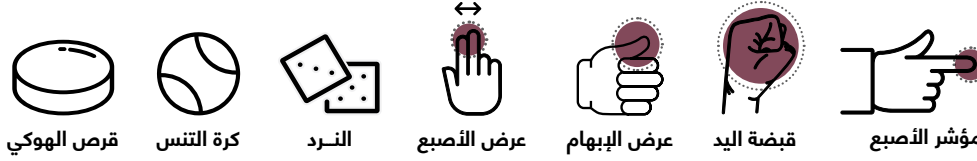
الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

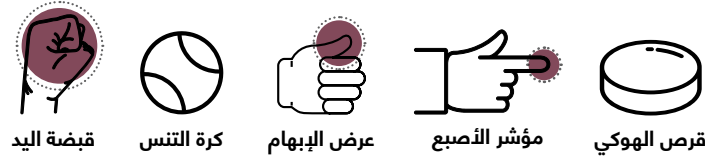
صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 طول المصباح	3.2	4 غرام	1 قطعة	بسكويت بالآيس كريم
1 كرة التنس	20	70 غرام	1/2 كوب	آيس كريم بالشوكولا
1 كرة التنس	30	70 غرام	1/2 كوب	آيس كريم بالمانجو
1 كرة التنس	30	70 غرام	1/2 كوب	آيس كريم بالفراولة
1 كرة التنس	16	70 غرام	1/2 كوب	آيس كريم بالفانيليا

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 عرض الإبهام	17.5	30 غرام	1 حبة صغيرة	بقلاوة
2 عرض الأصبع	12	30 غرام	2 حبة صغيرة	برازق (كيك السمسم بالعسل والفسق)
4 حجر النرد	15	24.3 غرام	1 قطعة	بسبوسة
2 عرض الأصبع	12.5	50.2 غرام	1 مربع	كنافة بالجبن
1 كرة التنس	21.3	135 غرام	1/2 كوب	فالودة
1 قرص الهوكي	28	50 غرام	1 حبة	معمول بالتمر
1 قبضة اليد	43	50 غرام	1 كوب	غزل البنات (محشي بالفسق)
2 عرض الأصبع	10	20 غرام	1 حبة	غريبة
2 حجر النرد	14	25 غرام	2 مربع	حلاوة
1 مؤشر الأصبع	20	55 غرام	55 غرام	حلاوة الجبن
1 قبضة اليد	39	50 غرام	1 كوب	حلوى بحرينية
2 عرض الأصبع	28	34 غرام	1/3 كوب	قمر الدين (المشمش المجفف)

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 عرض الإبهام	15	35 غرام	1 حبة	كرايج
1 كرة التنس	22	132 غرام	1/2 كوب	قشطة
1 كرة التنس	17	113 غرام	1/2 كوب	الكيرة (أرز بالحليب-هندي)
1 قبضة اليد	35	126 غرام	1 حبة متوسطة	قطايف بالقشطة
3 عرض الإبهام	15	-	3 حبات متوسطة	لقيمات
1 مؤشر الأصبع	20	50 غرام	1 حبة	معكرون
1 عرض الإبهام	17	50 غرام	1 قطعة	المقروض - تونسي
1 عرض الإبهام	17	28 غرام	1 قطعة	المرزبان
1 قرص الهوكي	40	175 غرام	1 قطعة	مشبك
1 كرة التنس	28	130 غرام	1/2 كوب	مغلي
1 كرة التنس	20	130 غرام	1/2 كوب	مهلبية
1 عرض الإبهام	26	28 غرام	1 قطعة	نوغة (نوجا)

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

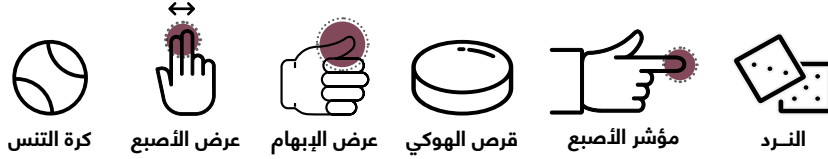
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

مقارنة بصرية



صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
2 عرض الأصبع	45	120 غرام	1 قطعة	عثملية
1 عرض الإبهام	16	22 غرام	1 مربع	راحة
1 كرة التنس	25	130 غرام	1/2 كوب	أرز بالحليب
4 حجر النرد	40	60 غرام	1 قطعة	صفوف
1 كرة التنس	15	100 غرام	1/2 كوب	سحلب
1 مؤشر الأصبع	16	36 غرام	2 قطعة	سنيورة
1 كرة التنس	27	102 غرام	1/2 كوب	أم علي
1 قرص الهوكي	20	50 غرام	1 حبة	معمول بالجوز
2 مؤشر الأصبع	20	80 غرام	1 قطعة	زنود الست
1 مؤشر الأصبع	11	80 غرام	1 قطعة (1/3 كوب)	كلفي
2 عرض الأصبع	35	126 غرام	1 حبة متوسطة	قطايف

مقارنة بصرية



عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 عرض الإبهام	13	15 غرام	1 ملعقة كبيرة	مربي المشمش
1 عرض الإبهام	15	17 غرام	1 ملعقة كبيرة	مربي التين
1 عرض الإبهام	17	20 غرام	1 ملعقة كبيرة	عسل
1 عرض الإبهام	15	20 غرام	1 ملعقة كبيرة	مربي الورد
1 عرض الإبهام	13.6	20 غرام	1 ملعقة كبيرة	مربي الفراولة
1 عرض الإبهام	15	13 غرام	1 ملعقة كبيرة	سكر
1 عرض الإبهام	15	18 غرام	1 ملعقة كبيرة	شراب السكر



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

مقارنة بصرية



قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المألحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

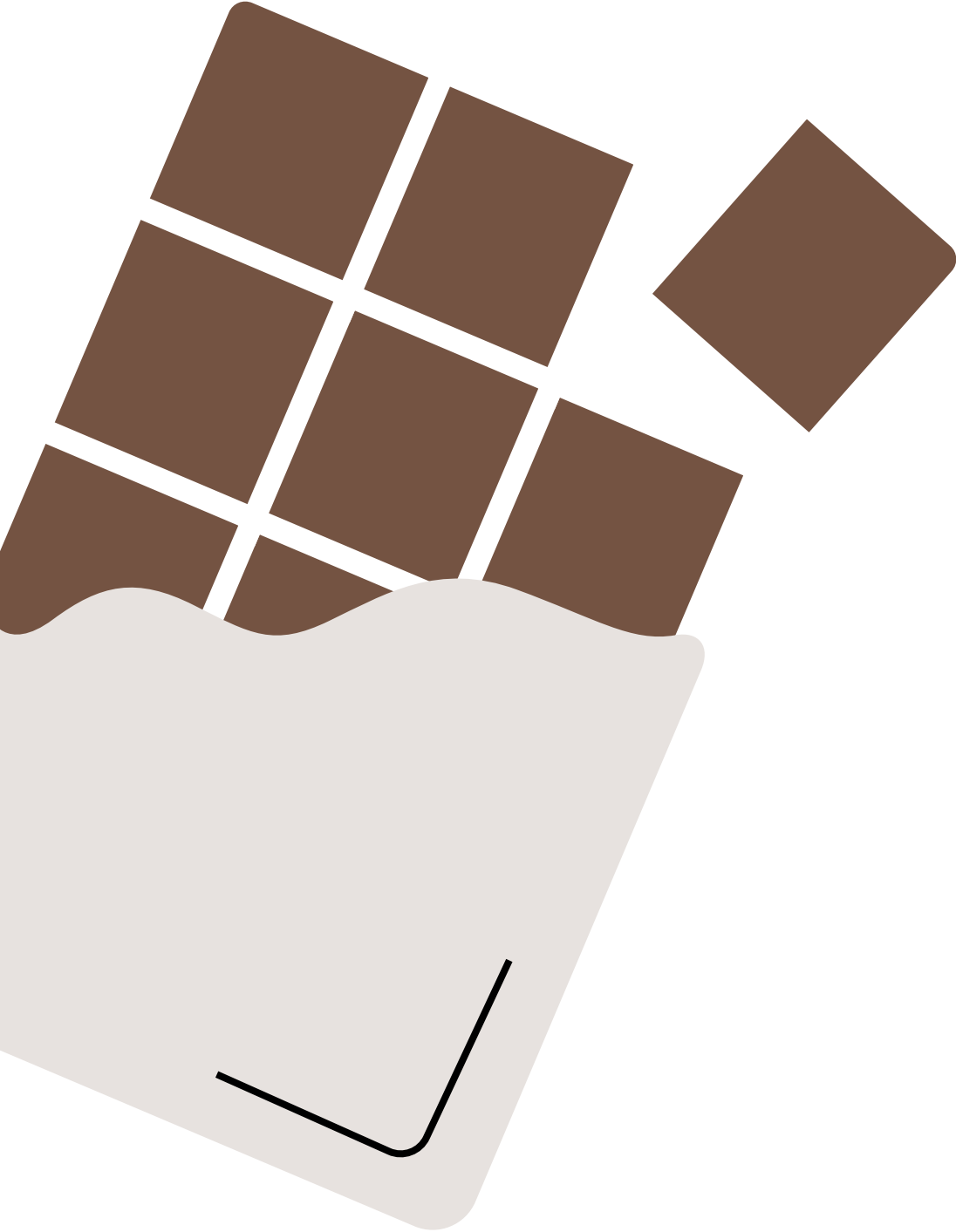
الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
رقائق البطاطس- برينجلز	13 رقائق	25 غرام	12	-
فشار سينما حجم كبير (العادي)	11 كوب	11 كوب	85	11 قبضة اليد
فشار سينما حجم متوسط (العادي)	8 أكواب	8 أكواب	60	8 قبضة اليد
فشار سينما حجم صغير (العادي)	5 أكواب	5 أكواب	39	5 قبضة اليد

* قد يختلف محتوى الكربوهيدرات في الطعام اعتماداً على الوصفة.



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

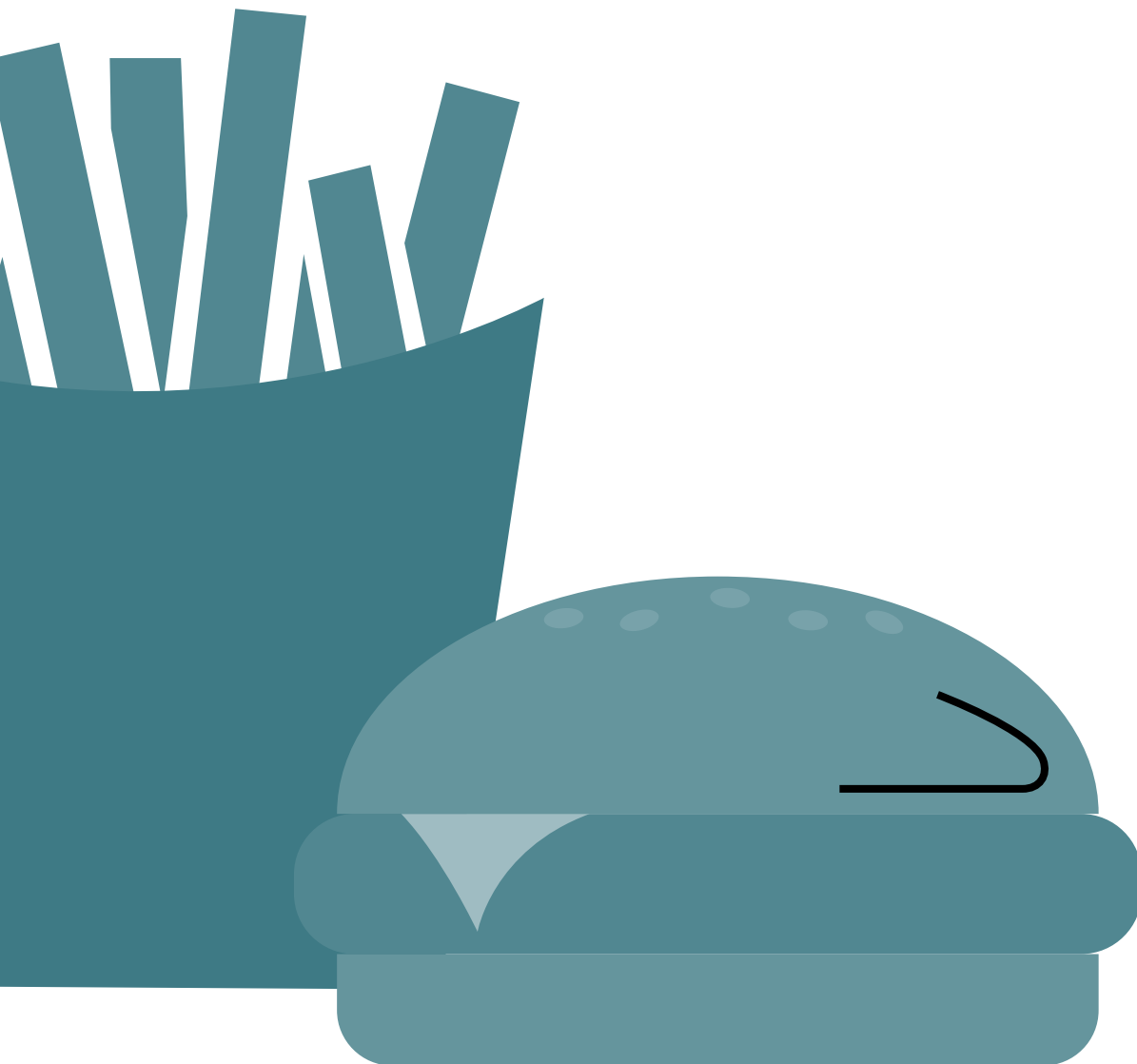
20 الوجبات السريعة

21 الدهنيات والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	21	37 غرام	1 قطعة حجم عادي	أصابع شوكولاتة الكادبوري بالحليب
-	12	25 غرام	2 كرة	فيريرو روشيه
-	26	42 غرام	4 أصابع	كيت كات
-	15	128 غرام	1/2 كوب	إم & إمز (شوكولاتة مع الفستق)
-	20	37 غرام	1 كيس	مالتيزرز
-	38	58 غرام	1 قطعة حجم عادي	مارس
-	9	15 غرام	1 ملعقة كبيرة	نوتيلدا
-	26	38 غرام	1 ظرف	سمارتيز
-	25.7	50 غرام	1 قطعة حجم عادي	سنيكرز
-	15	25 غرام	3 قطع مثلثة	توبليرون
-	22	39 غرام	1 قطعة حجم عادي	تويرل
-	16	25 غرام	1 أصبع	تويكس



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
ماكدونالدز بيبغ ماك	1 ساندويش	216 غرام	41	-
برغر اللحم بالجبنة	1 ساندويش	124 غرام	32	-
برغر اللحم بالجبنة دوبل	1 ساندويش	177 غرام	33	-
ناغتش الدجاج	6 قطع	114 غرام	17	-
بطاطس مقلية (حجم صغير)	1 باكيت صغير	110 غرام	42	-
بطاطس مقلية (حجم متوسط)	1 باكيت متوسط	220 غرام	84	-
بطاطس مقلية (حجم كبير)	1 باكيت كبير	259 غرام	100	-
بيتزا عجينة سميكة	1 شريحة	91 غرام	27	-
بيتزا عجينة رقيقة	1 شريحة	5 غرام	22	-

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

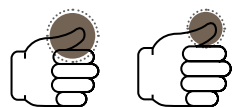
المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	7	90 غرام	1 قطعة دجاج	قطع دجاج KFC
-	52	240 غرام	1 ساندويش	تويستر KFC
-	4	55 غرام	1 قطعة	جناح دجاج KFC
-	5	75 غرام	1 قطعة	فخد دجاج KFC
-	10	32 غرام	1 قطعة	رول السوشي



01	قياس الأطعمة وجدول القياس
02	مقارنة بصرية
03	الخبز
04	الحبوب
05	الخضروات النشوية
06	الدقيق
07	الفواكه
08	الخضروات والسلطات
09	الحساء (الشوربة)
10	المعجنات والمقبلات
11	الأطباق الرئيسية
12	اللحوم وبدائل اللحوم
13	منتجات الألبان
14	الحلويات
15	المثلجات
16	الحلويات العربية
17	المربات
18	الوجبات الخفيفة المالحة
19	الشوكولاتة
20	الوجبات السريعة
21	الدهنيات والمكسرات
22	التوابل والصلصات
23	المشروبات

مقارنة بصرية



طرف الإبهام عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	3	59 غرام	1/3 أفوكادو	أفوكادو
1 طرف الإبهام	0	4.2 غرام	1 ملعقة صغيرة	زيت زيتون
1 طرف الإبهام	0	4 غرام	1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا
1 طرف الإبهام	0	4 مل	1 ملعقة صغيرة	زيت دوار الشمس
1 طرف الإبهام	0	4.2 غرام	1 ملعقة صغيرة	زيت الصويا
3 عرض الإبهام	2	35 غرام	1/4 كوب (7 حبات)	زيتون أخضر
3 عرض الإبهام	2	35 غرام	1/4 كوب (7 حبات)	زيتون أسود
-	0	6 غرام	6 حبات	لوز
-	4	18 غرام	10 حبات	كاجو
-	4	10 غرام	1 كستناء مقشر	كستناء
1 طرف الإبهام	0	4 غرام	1 ملعقة صغيرة	بذور الكتان
-	1	10 غرام	10 حبات	بندق

مقارنة بصرية



عرض الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

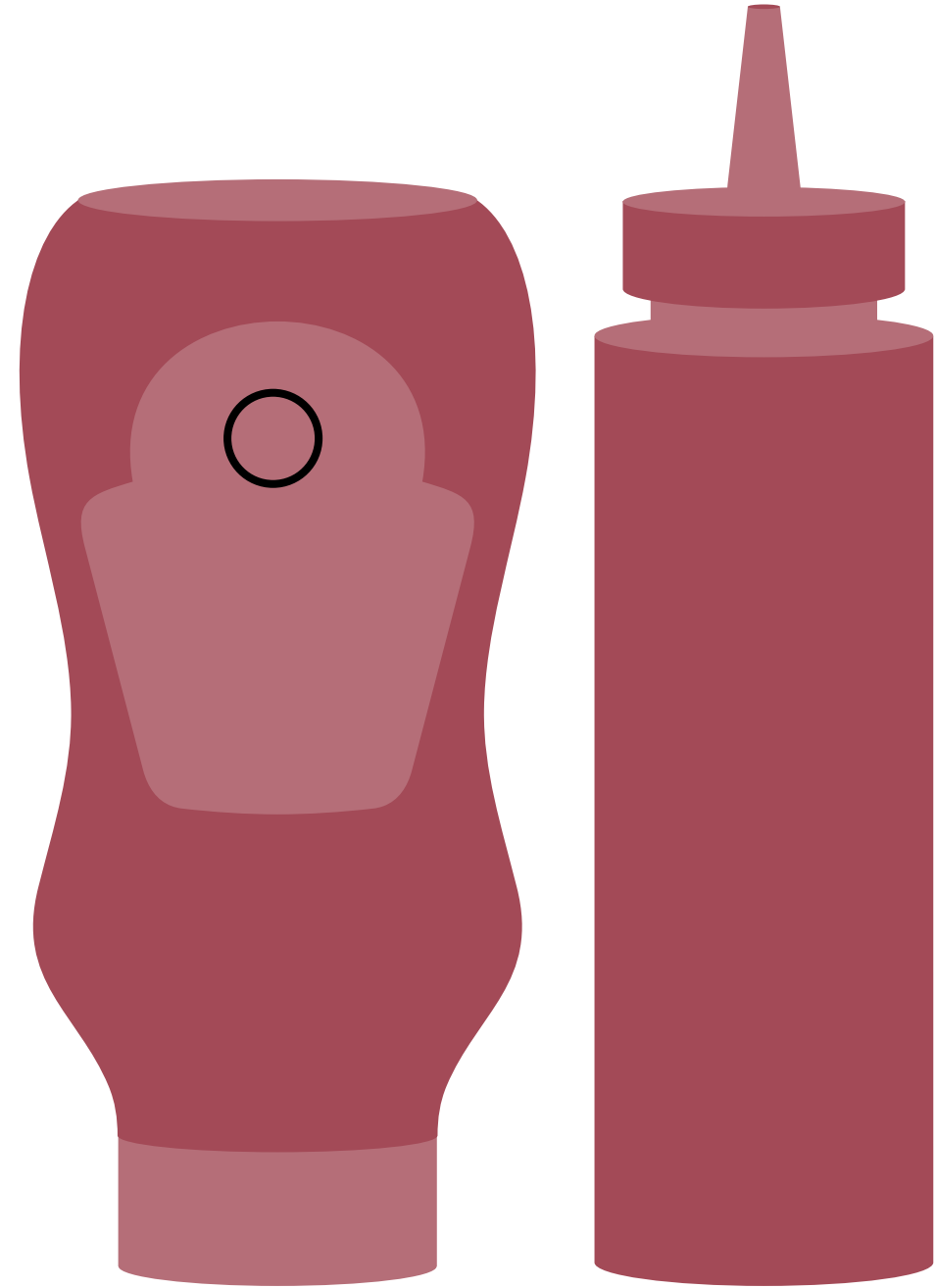
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	0	10 غرام	4 حبات	مكاديميا
-	2	10 غرام	10 حبات	فول سوداني
-	2	12 غرام	3 حبات كاملة	جوز البقان
-	0	1 غرام	10 حبات	صنوبر
-	1	7 غرام	10 حبات	فستق حلبي
1 عرض الإبهام	2	12 غرام	1 ملعقة كبيرة	بذور القرع
1 عرض الإبهام	1	11 غرام	1 ملعقة كبيرة	بذور السمسم
1 عرض الإبهام	2	10 غرام	1 ملعقة كبيرة	بذور حبوب الشمس
-	1	12 غرام	3 حبات كاملة	الجوز
1 عرض الإبهام	1	10 غرام	1 ملعقة كبيرة	زيت الشيا
8 عرض الإبهام	2	8 غرام	1 ملعقة كبيرة	جوز هند مجفف



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهنيات والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

مقارنة بصرية



طرف الإبهام

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

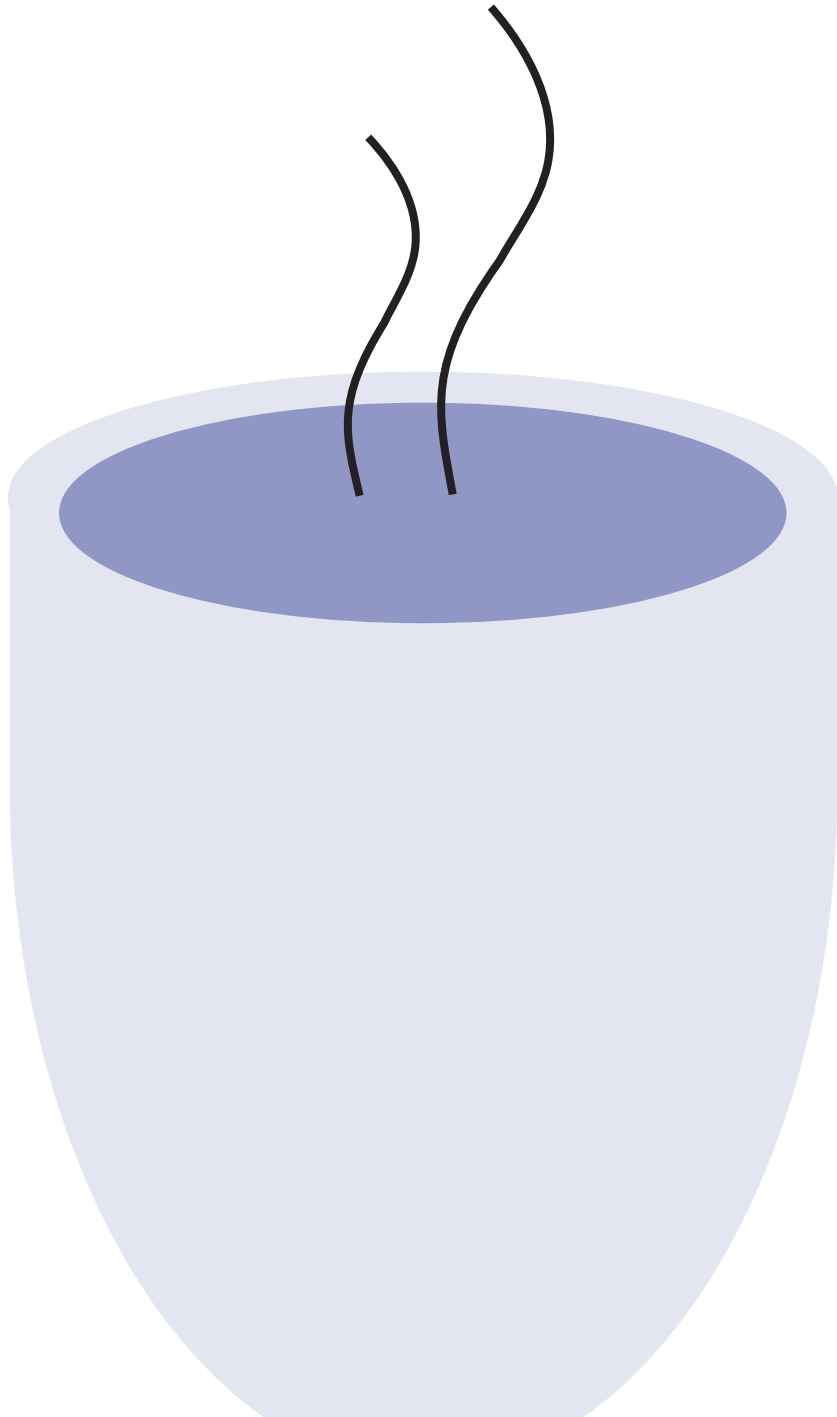
الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 طرف الإبهام	0	5 غرام	1 ملعقة صغيرة	زبدة
1 طرف الإبهام	1	5 غرام	1 ملعقة صغيرة	كريمة الثوم
1 طرف الإبهام	2	8 غرام	1 ملعقة صغيرة	كاتشب
1 طرف الإبهام	0	5 غرام	1 ملعقة صغيرة	المرجرين (سمنة صناعية)
1 طرف الإبهام	0	7 غرام	1 ملعقة صغيرة	مايونيز
1 طرف الإبهام	1	8 غرام	1 ملعقة صغيرة	خردل
1 طرف الإبهام	6	8 غرام	1 ملعقة صغيرة	صلصة دبس الرمان
5 طرف الإبهام	0	5 غرام	1 ملعقة صغيرة	ماء الورد
5 طرف الإبهام	1	6 غرام	1 ملعقة صغيرة	طحينة
5 طرف الإبهام	0	3.8 غرام	1 ملعقة صغيرة	خل



01 قياس الأطعمة وجدول القياس

02 مقارنة بصرية

03 الخبز

04 الحبوب

05 الخضروات النشوية

06 الدقيق

07 الفواكه

08 الخضروات والسلطات

09 الحساء (الشوربة)

10 المعجنات والمقبلات

11 الأطباق الرئيسية

12 اللحوم وبدائل اللحوم

13 منتجات الألبان

14 الحلويات

15 المثلجات

16 الحلويات العربية

17 المربات

18 الوجبات الخفيفة المالحة

19 الشوكولاتة

20 الوجبات السريعة

21 الدهون والمكسرات

22 التوابل والصلصات

23 المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
-	12	17 غرام	1 ظرف	ظرف قهوة كابوتشينو
-	20	28 غرام	1 ظرف	ظرف شراب الشوكولا
-	19	170 مل	3/4 كوب	شراب الشوكولا مع الحليب - عبر الآلة
-	16	330 مل	1.1/3 كوب	قهوة باردة مع الحليب
-	11	19 غرام	1 ظرف	ظرف قهوة لاتييه
-	15	23 غرام	1 ظرف	ظرف قهوة موكا
-	6	10 غرام	1 ظرف	نسكافيه 2 في 1
-	13	17 غرام	1 ظرف	نسكافيه 3 في 1

مقارنة بصرية



قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قبضة اليد	1	236 مل	1 كوب	أمريكانو
1 قبضة اليد	0	236 مل	1 كوب	قهوة معتقة
1 قبضة اليد	10	236 مل	1 كوب	قهوة بالحليب (لاتيه)
1 قبضة اليد	6	236 مل	1 كوب	قهوة بحليب الصويا (لاتيه)
1 قبضة اليد	21	236 مل	1 كوب	قهوة بالموكا
1 قبضة اليد	22	236 مل	1 كوب	قهوة بالموكا مع الكريمة المخفوقة
1.1/2 قبضة اليد	47	354 مل	1.1/2 كوب	قهوة فرايتشينو بالفانيليا قليلة الدسم من دون الكريمة المخفوقة
1 قبضة اليد	7	236 مل	1 كوب	كابتشينو

مقارنة بصرية



قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1.1/2 قبضة اليد	42	354 مل	1.1/2 كوب	كراميل فرابتشينو مع حليب قليل الدسم من دون الكريمة المخفوقة
1 قبضة اليد	16	236 مل	1 كوب	كراميل ماكياتو
1 قبضة اليد	22	236 مل	1 كوب	شاي لاتيه مع حليب قليل الدسم
2 قبضة اليد	53	473 مل	2 كوب	سموئي الشوكولا
1.1/2 قبضة اليد	36	354 مل	1.1/2 كوب	قهوة الفرابتشينو مع حليب قليل الدسم
1 قبضة اليد	9	236 مل	1 كوب	قهوة فلات وايت
1 قبضة اليد	14	236 مل	1 كوب	شاي أخضر لاتيه مع حليب قليل الدسم
1.1/2 قبضة اليد	15	354 مل	1.1/2 كوب	شاي أحمر مثلج

مقارنة بصرية



قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشورية)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
ليموناضة الشاي الأحمر المثلج	1.1/2 كوب	354 مل	24	1.1/2 قبضة اليد
قهوة مثلجة	1.1/2 كوب	354 مل	15	1.1/2 قبضة اليد
قهوة مثلجة مع حليب قليل الدسم	1.1/2 كوب	354 مل	30	1.1/2 قبضة اليد
لاتيه ماكياتو	1 كوب	236 مل	9	1 قبضة اليد
سموئي المانجو مع البرتقال	2 كوب	473 مل	53	2 قبضة اليد
سموئي الفراولة	2 كوب	473 مل	60	2 قبضة اليد
موكا الشوكولا البيضاء مع الكريمة المخفوقة	1 كوب	236 مل	32	1 قبضة اليد
موكا الشوكولا البيضاء من دون الكريمة المخفوقة	1 كوب	236 مل	30	1 قبضة اليد

مقارنة بصرية



قبضة اليد

قياس الأطعمة وجدول القياس

مقارنة بصرية

الخبز

الحبوب

الخضروات النشوية

الدقيق

الفواكه

الخضروات والسلطات

الحساء (الشوربة)

المعجنات والمقبلات

الأطباق الرئيسية

اللحوم وبدائل اللحوم

منتجات الألبان

الحلويات

المثلجات

الحلويات العربية

المربات

الوجبات الخفيفة المالحة

الشوكولاتة

الوجبات السريعة

الدهنيات والمكسرات

التوابل والصلصات

المشروبات

صورة	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	الوزن / الحجم	الكمية	الاسم
1 قبضة اليد	28	250 مل	1 كوب	عصير تفاح
1 قبضة اليد	23.2	250 مل	1 كوب	عصير جزر
1 قبضة اليد	17.5	250 مل	1 كوب	جلاب
1 قبضة اليد	27	250 مل	1 كوب	ليموناضة
1 قبضة اليد	45	250 مل	1 كوب	عرق سوس
1 قبضة اليد	30	250 مل	1 كوب	عصير برتقال
1 قبضة اليد	31.9	250 مل	1 كوب	عصير أناناس
1 قبضة اليد	40	250 مل	1 كوب	عصير تمر هندي
1 قبضة اليد	8.75	250 مل	1 كوب	عصير طماطم

الاسم	الكمية	الوزن / الحجم	معدل الكربوهيدرات في المقدار الواحد/غرام	صورة
مشروب غازي دايت	1 علبة	330 مل	0	الحجم العادي
سفن أب	1 علبة	330 مل	35	الحجم العادي
كوكاكولا	1 علبة	330 مل	35	الحجم العادي
بيبسي	1 علبة	330 مل	39	الحجم العادي
سبرايت	1 علبة	330 مل	22	الحجم العادي

المصادر

تم إعداد هذا الكتيب بالتعاون مع اختصاصي التغذية المسجلين
في مركز سليم اند لايت
كرام الطبيلي وميراي أحمد إسماعيل.

- **Pellett, P.L, Shadarevian, S. (2013). Food Composition tables for use in the middle east.**
Third edition. Beirut Lebanon: American University of Beirut
- **Musaiger, A.O. (2006). Food composition Tables for Arab Gulf countries.**
Arab Center for Nutrition, Bahrain.
- **Musaiger, A.O. (2011). Food composition Tables for Kingdom of Bahrain.**
Manama University of Bahrain. Arab center for nutrition, 34-60
- **Bawadi, H.A., Al-shawaiyat, N.M., Tayyem, R.F., Mekary, R., & Turri, G. (2009) Developing a food exchange list for middle east APPETIZERSs and DESSERTSs commonly consumed in Jordan.**
Nutrition & Dietetics, 66 (1), 20-26
- **longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarascary, K., and Venkaiah, K. (2017).**
Indian food composition table.

www.nutritics.com
fdc.nal.usda.gov

”مظهرك الخارجي يبدأ من صحتك الداخلية“

- روبرت يوريتش



روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com