البدائل الغذائية

مجموعة الخبز والنشويات:

(الحصة الواحدة تعطي ٨٠ سعر حراري ١٥ غرام كاربوهيدرات، ٣ غرام بروتين،٠- ١غرام دهون) وتعادل:

- شريحة واحدة خبز (توست) أبيض أو أسمر (٣٠ غرام)
- ¼ رغيف خبز عربي أبيض أو أسمر (٣٠ غرام)
- ¼ قطعة خبز هندي (باراثا) قليل الدسم (٣٠ غرام)
- ½ قطعة متوسطة الحجم من خبز البرجر أو الفينو – صمون – (٣٠ غرام)
- حبة صغيرة من خبز الشاباتي قطر ١٥ سم (٣٠ غرام)
- ½ كوب كورن أو بران فليكس
- ⅓ كوب مطبوخ أو مسلوق من: الأرز أو الكوسكس
- ⅓ كوب مطبوخ أو مسلوق من: معكرونة أو النودلز
- ½ كوب مطبوخ أو مسلوق من: الفول، العدس، البازيلا، الفاصوليا البيضاء، الذرة، الشوفان، الجريش، الهريس، السميد، البرغل، الفريكه
- ٣ كوب فشار جاهز
- ٤ حبات صغيرة من البسكويت غير المحلى
- ١ حبة من بسكوت النخالة «الويتا بيكس» أو1½ شابورة بقصم غير المحلى
- حبة بطاطس صغيرة مسلوقة أو مشوية (٩٠ غرام)
- ٣ حبات فلافل متوسطة الحجم

مجموعة اللحوم (قليلة الدسم):

(الحصة الواحدة تعطي ٥٥ سعر حراري ٧ غرام بروتين، ٣غرام دهون، صفر غرام كربوهيدرات) وتعادل:

- ٣٠ جرام (حجم أصبعي اليد) من اللحم، الدجاج أو السمك المطبوخ، منزوع العظام والجلد والشحم
- ٣٠ جرام من الجبنة البيضاء، أو «الشيدر» قليلة الدسم
- ٢ ملعقة طعام (٤٠ غرام) من اللبنة قليلة الدسم
- ¼ كوب جبنة قريش
- ملعقة طعام زبده الفول السوداني
- بيضة مسلوقة
- بياض بيضتين مسلوقتين (مجموعة اللحوم خالية الدسم)

مجموعة الدهون:

(الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعر حراري ٥ غرام دهون) وتعادل:

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، الذرة، دوار الشمس، الكانولا
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند أو النخيل، الزبدة، «المارجرين»، أو «المايونيز»
- ملعقة كبيرة صلصة السلطة أو ٢ ملعقة طعام صلصة السلطة قليلة السعرات
- ٨ حبات متوسطة الحجم زيتون
- ٦ حبات متوسطة الحجم كاجو، أو اللوز «بيذان»
- ٢ ملعقة صغيرة من اللب (بذر/ حب)
- ١٥حبة متوسطة الحجم فول سوداني
- ٢ ملعقة كبيرة جوز الهند المبشور نرجيل
- ٢ ملعقه كبيره أفوكادو (٣٠ غرام)
- ٤ انصاف جوز
- ٢ ملعقة صغيرة طحينية

مجموعة الخضراوات:

(الحصة الواحدة تعطي ٢٥ سعرًا حراريًا ٥ غرام كاربوهيدرات ٢ غرام بروتين، صفر غرام دهون) وتعادل:

- كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من الخضراوات التالية:

الكوسا	الفلفل بأنواعه	البروكلي
الجزر	الفجل	الزهرة
الطماطم (الطازجة	الروبد	الخيار
والمعلبة)	البنجر (الشمندر)	الخس
القرع الأصفر أو	الفاصوليا	السلق
الأخضر	الملفوفالخضراء	السبانخ
الباذنجان	البصل و البصل الأخضر	الملوخية
المشروم	البامية	الخضار الورقية الاخرى

مجموعة الفواكه:

(الحصة الواحدة تعطي ٦٠ سعرًا حراريًا ١٥ غرام كاربوهيدرات، ٠ -١غرام بروتين، ٠ غرام دهون) وتعادل:

الفواكه الطازجة

- حبة متوسطة الحجم من التفاح، البرتقال، الأجاص (الكمثرى)، الدراق
- ½ حبة متوسطة الحجم من الموز، المانجا، الرمان
- ٢ حبة متوسطة الحجم اليوسفي، أو تين طازج
- ٤ حبات متوسطة الحجم من المشمش، الخوخ، كوجا
- ٥ حبات متوسطة الحجم من الرطب
- ١٢ حبة متوسطة الحجم من العنب، الكرز
- ¾ كوب (مكعبات) من الأناناس
- ١ كوب (مكعبات) من البطيخ الأصفر، البابايا
- 1¼ (مكعبات) كوب من البطيخ الأحمر، أو فراولة

الفواكه المجففة

- ٢ ملعقة طعام زبيب
- ٢ حبة تين
- ٤ حبات من المشمش، الخوخ، التمر

عصير الفاكهة

- ½ كوب من عصير الفاكهة الطازجة

مجموعة الحليب (خالي الدسم):

(الحصة الواحدة تعطي ٩٠ سعرًا حراريًا ١٢ غرام كاربوهيدرات،٨ غرام بروتين،٣غرام دهون) وتعادل:

- ١ كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ مل) يعادل:
  - ١ كوب شراب اللبن خالي الدسم
  - ¾ كوب روب زبادي خالي الدسم

ملحوظة:

- ١ كوب = ٢٤٠ مل
- ١ ملعقة كبيرة = ١٥ مل
- ١ ملعقة صغيرة = ٥ مل

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحوث

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

Exchange List

Starch Group:

(One exchange provides 80 Kcal and 15 grams carbohydrates, 3 gm protein, 0-1 fat and it is equivalent to):

- One slice Toast bread white or brown (30gm)
- White or brown.1/4 Arabic Kubuz (30gm)
- 1/4 Indian barata (Low fat) (30gm)
- 1/2 mediam size Bun or hotdog bread (30gm)
- One small chapatti 15 diameter (30 gm)
- 1/2 cup Corn flakes or Bran flakes
- 1/3 cup cooked or boiled Rice / Coscous
- 1/3 cup cooked or boiled: Macaroni, Pasta, or Noodles
- 1/2 cup cooked or boiled:Broad beans (Foul), Lentils, Peas, White Beans , Oats, Jareesh, Harees, Semolina, Bulgur, Freeka
- One piece bran biscuit (witabiex) or 11/2 unsweetened Shaboora
- One small boiled or baked Potato (90 grams)
- 3pcs meduim size Flafel
- 3cups popcorn

Meat group (Lean Meat):

(One exchange provides 55 Kcal, 7 grams Protein, 3 grams fat , 0 grams carbohydrate and it is equivalent to):

- 30 grams(two fingers size) boneless skinless chicken, fish or meat
- 30 grams low fat white cheese or cheddar cheese
- 2 Table spoons (40 grams) Low fat Labnah
- 1/4 cup cottage cheese
- One Table spoon (15 grams) peanut Butter
- One boiled Egg
- 2 boiled egg whites (very lean meat group)

Oil and Fat:

(One exchange provides 45 Kcal, 5 grams Fat, and it is equivalent to):

- One Tea spoon Olive oil, Corn oil, Sunflower oil, or Canola oil
- One Tea spoon Coconut oil, Palm oil, Butter, Margarine, or Mayonnaise
- One Table spoon salad dressing or 2 table spoons low fat salad dressing
- 8 medium size Olives pickle
- 6 medium size Cashew nuts or Almond
- 2 Tea spoons seeds
- 15 medium size Peanuts
- Two Table spoons Coconut powder
- 4 halves walnuts
- 2 tsp Tahini or sesame paste
- 2 tablespoon Avocado (1 oz)

Vegetables Group

(One exchange provides 25 Kcal, 5 grams Carbohydrates, 2 grams protein, 0 gm fat and it is equivalent to):

- one cup raw or ½ cup cooked of the following vegetables :

Marrow	Cabbage
Carrots	Onion and Spring Onion
Fresh and canned tomatoes	Okra
Pumpkin Red or Green	Broccoli
Egg plant	Cauliflower
Mushroom	Cucumber
Sweet Pepper	Lettuce
Radish	Asparagus
Beet Root	Spinach
Swiss Chard	Molokhia (Jew's Mallow)
Green Beans	Other green leafy vegetables

Fruit Group:

(One exchange provides 60 Kcal, 15 grams Carbohydrates 0 gm protein, 0 gm fat, and it is equivalent to):

Fresh Fruits:

- One medium size Apple, Orange, Pears, Peach
- ½ medium size Banana, or Mango or Pomegranate
- 2 medium size Tangerine, or Fig
- 4 medium size Apricot, or Plums
- 5 medium sizes fresh Dates
- 12 medium size Grapes or Cherry
- One cup (Cubes) sweet Melon, Papaya, or Pineapple
- 1¼ cup (Cubes) Watermelon, or Strawberries

Dried Fruits:

- 2 Table spoons Raisins
- 2 medium size Fig
- 4 medium size apricot, Prunes, Plums, or Dates

Fruit Juices:

- ½ Cup fresh fruit juice

Milk Group (Skimmed Milk):

(One exchange provides 90 Kcal and 12 grams Carbohydrates 8 gm protein, 3 gm fat and it is equivalent to):

- One cup (240 ml) skimmed Milk
- One cup (240 ml) skimmed Laban drink
- ¾ cup (180 ml) skimmed Yoghurt

Note:

- **One cup = 240 ml**
- **1 Tablespoon (Tbsp.) = 15 ml**
- **1 Teaspoon (Tsp.) = 5 ml**

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث
حمد Hamad

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department