



مجموعة الدهون

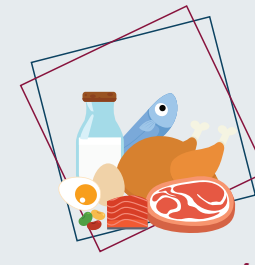
الحصة الواحدة توفر 45 سعرة حرارية, 5 جرام دهون.
وتعادل:

- ملعقة صغيرة (5 مل) من زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الذرة
- 2 ملعقة كبيرة جوز هندي مبشور
- 4 أنصاف جوز (عين الجمل)
- 6 حبات متوسطة الحجم كاجو أو لوز أو زيت جوز الهند.
- 2 ملعقة صغيرة من الزبدة، السمنة، مايونيز
- 2 ملعقة صغيرة طحينية
- 2 ملعقة كبيرة (15 مل) صلصة السلطة
- 8 حبات متوسطة الحجم زيتون
- 2 ملعقة كبيرة أفوكادو (30 جرام)

قائمة البدائل الغذائية



إدارة الخدمات الطبية
سنة النشر 2026
وحدة التغذية العلاجية



مجموعة البروتين

(اللحوم قليلة الدسم، الدواجن، الأسماك وبدائلها)

الحصة الواحدة توفر 45 سعرة حرارية, 7 جرام بروتين, 3 جرام دهون، صفر جرام كربوهيدرات وتعادل:

- 30 جرام (حجم إصبعي اليد) من اللحم أو السمك أو الدجاج المطبوخ، منزوع العظم والجلد والشحم.
- 1 حبة بيض أو بياض 2 إصبعي اليد من اللحم أو السمك أو الدجاج المطبوخ، منزوع العظم والجلد والشحم.
- 30 جرام من التونا أو السردين أو السالمون المعبأ في الماء.
- 30 جرام من صفديات البحر: روبيان، محار، سلطعون...
- 30 جرام من الكبد، الكلاوي، القلب (عالي بالكولسترول).
- 1 ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني
- 1/2 كوب توفو أو ادامامي
- 1 كوب (240 مل) من الحليب قليل الدسم
- 1 كوب (240 مل) من زبادي يوناني
- 1 كوب (240 مل) من شراب اللبن قليل الدسم
- 3/4 كوب روب
- 3/4 كوب زبادي قليل الدسم
- 1 كوب (240 مل) من الحليب النباتي

مجموعة الحليب

(قليل الدسم) ومنتجاته وبدائلها

الحصة الواحدة توفر 120 سعرة حرارية, 12 جرام كربوهيدرات, 8 جرام بروتين, 5 جرام دهون. وتعادل:

- 1 كوب (240 مل) من الحليب قليل الدسم
- 1 كوب (240 مل) من زبادي يوناني
- 1 كوب (240 مل) من شراب اللبن قليل الدسم
- 3/4 كوب روب
- 3/4 كوب زبادي قليل الدسم
- 1 كوب (240 مل) من الحليب النباتي



مجموعة النشويات

(الحبوب، البقوليات والخضروات النشوية)

الحصة الواحدة توفر 80 سعرة حرارية، 15 جرام كربوهيدرات، 3 جرام بروتين، 1 جرام دهون تعادل:

- 1• شريحة خبز التوست أبيض أو أسمر (30 جرام)
- ¼• رغيف عربي أبيض أو أسمر (30 جرام)
- ¼• قطعة خبز هندي باراتا قليل الدسم (30 جرام)
- 1• حبة صغيرة من خبز الشاباتي قطر 15 صم (30 جرام)
- ½• قطعة متوسطة الحجم من خبز البيرجر أو الفينو أو الصمون (30 جرام)
- ½• كوب من الشوفان أو حبوب الإفطار السادة
- 1½• حبة شابورة أو بقصم غير محلى
- 4• حبات صغيرة من البسكويت غير المحلى
- 1/3• كوب مطبوخ من الأرز، المعكرونة، الكسكسي، الشعير، الكنوا، الدخن
- ½• كوب مطبوخ من البرغل، الفريكة، السميد، الجريش، الهريس، الشوفان
- ½• كوب مطبوخ من الفول، العدس، الحمص، الفاصوليا البيضاء أو الحمراء، البازلاء، الذرة
- 3• أكواب فشار
- 3• حبات فلافل متوسطة الحجم
- حبة بطاطس صغيرة مسلوقة أو مشوية (90 جرام)
- ¾• كوب يقطين
- 1• كوب كمأة أو الفقع



مجموعة الخضروات

الحصة الواحدة توفر 65 سعرة حرارية، 5 جرام كربوهيدرات، 2 جرام بروتين، 0 جرام دهون، وتعادل:

1 كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من الخضروات التالية:

- الطماطم الطازجة أو المعلبة
- الخيار
- الخس
- الفلفل الحلو بمختلف ألوانه
- البصل والبصل الأخضر
- الجزر
- الفجل
- الشمندر
- الملفوف
- الزهرة
- البروكلي
- فطر المشروم
- الكوسا
- القرع الأصفر أو الأخضر
- الباذنجان
- البامية
- الفاصوليا الخضراء
- الملوخية
- السبانخ
- السلق
- الخضروات الورقية الأخرى
- الهليون



مجموعة الفواكه

الحصة الواحدة توفر 60 سعرة حرارية، 15 جرام كربوهيدرات، 1 جرام بروتين، 0 جرام دهون وتعادل:

- 7• حبات فراولة
- 12• حبة عنب أو كرز
- 1• كوب قطع مكعبات من الشمام
- ¼• كوب قطع مكعبات من البطيخ
- ¼• كوب قطع مكعبات من الأناناس
- ½• كوب من الرمان أو سلطة فواكه طازجة
- 2• ملعقة طعام زبيب
- 2• حبة تين مجفف
- 4• حبات من المشمش، الخوخ المجفف
- عصير الفاكهة الطازج
- ½• كوب من عصير الفاكهة الطازجة من دون سكر
- 1• حبة متوسطة الحجم من التفاح، البرتقال، الكمثرى، الكيوي، الدراق
- ½• حبة متوسطة الحجم من الموز، المانجا، الجريب فروت، البابايا، الرمان
- 2• حبة متوسطة الحجم من اليوسفي، التين الطازج
- 2• حبة صغيرة الحجم من الجوافة
- 3• حبات صغيرة الحجم من التمر
- 5• حبات متوسطة الحجم من الرطب
- 4• حبات متوسطة الحجم من المشمش، الخوخ، الكوجا