

مقیاس برنامه رژیم غذایی آنلاین کافه پزشکی

در رژیم غذایی هر فرد یک سری مقیاس برای اندازه گیری وجود دارد

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| یک لیوان: ۲۰۰ میلی لیتر | یک کفگیر: ۶ قاشق غذا خوری |
| یک پیترز: ۳۰۰ گرم | یک سیخ: ۱۰۰ گرم خام |
| یک کتلت: ۳۵ گرم | یک حبه قند: ۲,۵ گرم |
| یک ساندویچ: ۲۰۰ گرم | یک کوکو: ۵۰ گرم |
| یک قاشق الویه: ۵۰ گرم | یک کباب تابه ای: ۴۰ گرم |
| | یک دلمه: ۶۵ گرم |

گوشت ها : مطابق جدول زیر و به صورت خام وزن می شوند :

| | | |
|---------|-------|-----------|
| ۵۰ گرم | کوچک | گوشت قرمز |
| ۷۵ گرم | متوسط | |
| ۱۵۰ گرم | بزرگ | |
| ۷۵ گرم | کوچک | گوشت مرغ |
| ۱۱۰ گرم | متوسط | |
| ۲۲۵ گرم | بزرگ | |
| ۱۰۰ گرم | کوچک | گوشت ماهی |
| ۱۵۰ گرم | متوسط | |
| ۳۰۰ گرم | بزرگ | |

میوه ها : در مقیاس ما هر میوه باید چند گرم باشد ؟

| میوه | گرم |
|-----------|---------|
| سیب | ۱۵۰ گرم |
| پرتقال | ۲۱۵ گرم |
| هلو | ۱۸۷ گرم |
| گلابی | ۱۳۰ گرم |
| شلیل | ۱۲۵ گرم |
| بلال | ۱۵۰ گرم |
| نارنگی | ۲۱۵ گرم |
| کیوی | ۱۵۰ گرم |
| انجیر | ۱۰۷ گرم |
| زردآلو | ۱۵۰ گرم |
| خرما | ۲۷ گرم |
| موز | ۱۰۷ گرم |
| انار | ۱۸۷ گرم |
| گیلاس | ۱۲۵ گرم |
| آلبالو | ۱۲۵ گرم |
| توت فرنگی | ۲۳۵ گرم |
| انگور | ۱۰۷ گرم |
| گوجه سبز | ۲۵۰ گرم |
| خریزه | ۳۰۰ گرم |
| طالبی | ۳۰۰ گرم |
| هندوانه | ۳۰۰ گرم |

سهیمه ثابت روزانه :

توجه فرمایید که در سهیمه های ثابت روزانه هر خرما برابر ۲ حبه قند (هر حبه ۲ گرم) است. شما باید بین خرما و قند در سهیمه ثابت روزانه یکی را انتخاب کنید یا به صورت اندازه گیری شده از هر دو آنها استفاده کنید یعنی اگر تعداد قند در سهیمه شما ۱۲ عدد بود شما می‌توانید ۶ حبه قند و ۳ خرما (هر خرما برابر ۲ حبه قند) در روز مصرف نمایید