

جدول بدائل البروتين				
لكل ١٠٠ غ دجاج	لكل ١٢٠ غ دجاج	لكل ١٥٠ غ دجاج	لكل ١٨٠ غ دجاج	لكل ٢٠٠ غ دجاج
٨٠ غ لحم	٩٠ غ لحم	١٢٠ غ لحم	١٤٥ غ لحم	١٦٠ غ لحم
١٢٠ غ سمك	١٤٠ غ سمك	١٧٠ غ سمك	٢٠٠ غ سمك	٢٣٠ غ لحم
١٤٠ غ جمبري	١٨٠ غ جمبري	٢١٥ غ جمبري	٢٥٠ غ جمبري	٢٧٥ غ لحم
بيضتين	بيضتين	٣ بيضات	٤ بيضات	٤ بيضات
١٢٠ غ ديك رومي	١٤٥ غ ديك رومي	١٨٠ غ ديك رومي	٢٠٠ غ ديك رومي	٢٠٠ غ ديك رومي
١٠٠ غ سالمون	١٢٠ غ سالمون	١٥٠ غ سالمون	١٨٠ غ سالمون	٢٠٠ غ سالمون
١٣٠ غ تونا	١٤٠ غ تونا	١٧٥ غ تونا	١٩٥ غ تونا	٢١٠ غ تونا
سكوب بروتين	سكوب و نص بروتين	سكوب و 3/4 بروتين	سكوبين بروتين	سكوبين بروتين
٨٠ غ كبد	٩٠ غ كبد	١٢٠ غ كبد	١٤٥ غ كبد	١٦٠ غ كبد
(وزن قبل الطبخ) ١٤٠ غ دجاج	(وزن قبل الطبخ) ١٥٥ غ دجاج	(وزن قبل الطبخ) ١٩٠ غ دجاج	(وزن قبل الطبخ) ٢٣٠ غ دجاج	(وزن قبل الطبخ) ٢٨٠ غ دجاج

جدول بدائل النشويات				
لكل ١٠٠ غ رز ابيض	لكل ١٢٠ غ رز ابيض	لكل ١٥٠ غ رز ابيض	لكل ١٨٠ غ رز ابيض	لكل ٢٠٠ غ رز ابيض
١١٠ غ رز اسمر	١٣٠ غ رز اسمر	١٦٠ غ رز اسمر	١٩٠ غ رز اسمر	٢١٠ غ رز اسمر
٨٠ غ باستا	٩٠ غ باستا	١٢٠ غ باستا	١٤٠ غ باستا	١٦٠ غ باستا
١٣٠ غ بطاطا حلوة	١٦٠ غ بطاطا حلوة	٢٠٠ غ بطاطس حلوه	٢٤٠ غ بطاطس حلوه	٢٦٥ غ بطاطس حلوة
١٤٠ غ بطاطس	١٧٠ غ بطاطس	٢١٠ غ بطاطس	٢٥٠ غ بطاطس	٢٨٠ غ بطاطس
٣٢ غ شوفان	٤٠ غ شوفان	٥٠ غ شوفان	٦٠ غ شوفان	٦٥ غ شوفان
٤٥ غ مربي	٥٥ غ مربي	٦٥ غ مربي	٨٠ غ سالمون	٢٠٠ غ سالمون
١٣٠ غ ذرة	١٥٠ غ ذرة	١٨٥ غ ذرة	٢١٥ غ ذرة	٢٣٥ غ ذرة
٣٢ غ كورن فليكس	٤٠ غ كورن فليكس	٥٠ غ كورن فليكس	٦٠ غ كورن فليكس	٦٥ غ كورن فليكس
٤٠ مل عسل	٤٥ مل عسل	٦٠ مل عسل	٧٠ مل عسل	٢٨٠ غ عسل
١٠٠ غ كينوا	١٢٠ غ كينوا	١٥٠ غ كينوا	١٨٠ غ كينوا	٢٠٠ غ كينوا
شريحة و نص توست	شريحة و نص توست	شريحتين توست	شريحتين و نص توست	٣ شرايح توست
٣٥٠ غ قرع	٤٠٠ غ قرع	٥٠٠ غ قرع	٧٠٠ غ قرع	٨٠٠ غ قرع
١٣٠ غ فاصوليا	١٤٥ غ فاصوليا	١٧٥ غ فاصوليا	٢١٠ غ فاصوليا	٢٤٠ غ فاصوليا

جدول بدائل المكسرات			
لكل ١٠ احبات كاجو	لكل ١٥ حبة كاجو	لكل ٢٠ حبة كاجو	
١٦ غ زبدة فول سوداني	٢٤ غ زبدة فول سوداني	٣٢ غ زبدة فول سوداني	
١٣ حبة لوز حجازي	١٩ حبة لوز حجازي	٢٣ غ لوز حجازي	
١٤ غ جوز	١٩ غ جوز	٢٤ غ جوز	
١٥ غ زبدة اللوز	٢٣ غ زبدة اللوز	٣٠ غ زبدة اللوز	
٢٠ حبة فستق	٣٠ غ فستق	٤٠ حبة فستق	
٥٥ غ افوكادو	٩٠ غ افوكادو	١١٠ غ افوكادو	
١٦ غ فول سوداني	٢٤ غ فول سوداني	٣٢ غ فول سوداني	
اذا كانت الكمية بالجدول مثلا ١٢ او ١٨ نروح لاقرب رقم.			

لكل ١٢٠ غ موز (موزة متوسطة)				
١٥٠ غ تفاح				
٢٤٠ غ خوخ				
٣٣٠ غ فراوله				
٢٠٠ غ برتقال				
١٨٠ غ كمثرى				
١٧٥ غ مانجا				
٥ تمرات				
١٥٠ غ عنب				
٢٥٠ غ توت ازرقى او اسود				
٢٠٠ غ اناناس				
٣٣٠ غ بطيخ				
٢٨٠ غ شمام				
١٥٠ غ جوافة				
٢١٠ غ كرز				
٢٠٠ غ يوسفى				
١٤٠ غ رمان				
٢٠٠ غ مشمش				
٢٠٠ غ كيوي				
١٥٠ غ تين				