

تقدير أحجام القطع



القبضة = كوب واحد
 مثال: ثلاثة
 مقادير
 من المعكرونة
 أو مقدارين إثنين
 من الشوفان
 كوب واحد من المعكرونة
 = ثلاثة مقادير



راحة اليد
 = 3 أونصات
 مثال:
 مقدار مطبوخ
 من اللحم



طرف الإبهام =
 ملعقة شاي واحدة
 مثال:
 مقدار من
 المايونيز
 أو السمينة



حفنة =
 1 أو 2 أونصات
 وحبّة خفيفة
 مثال: أونصة
 من الفستق =
 حفنة واحدة
 أونصتان من البريتزل
 = حفتان



الإبهام = 1 أونصة
 مثال:
 قطعة من الجبن

الكاربوهيدرات على الملصق الغذائي

المحتويات الغذائية	
حجم المقدار 1 كوب (8 أونصات)	
المقدار لكل عبوة 3	
الكمية لكل مقدار	
السعرات 163	السعرات من الدهون 27
% من القيمة اليومية	
الدهن الكلي 3 غم	4%
الدهن المشبع 0 غم	0%
الكوليسترول 10 ملغم	3%
صوديوم 300 ملغم	12%
مجموع الكاربوهيدرات 32 غم	
الالياف الغذائية 5 غم	20%
سكريات 3 غم	
بروتينات 2 غم	

الخطوة 1
 أنظر إلى حجم المقدار

الخطوة 2
 انظر إلى مجموع الغرامات للكاربوهيدرات فقط. السكريات
 محسوبة ضمناً في مجموع الكاربوهيدرات.

الخطوة 3
 استخدم المقياس أدناه لمعرفة كمية الكاربوهيدرات التي
 تتناولها.

مقدار 1 من الكاربوهيدرات	قريب من 15 غم
مقدار 2 من الكاربوهيدرات	قريب من 30 غم
مقدار 3 من الكاربوهيدرات	قريب من 45 غم
مقدار 4 من الكاربوهيدرات	قريب من 60 غم
مقدار 5 من الكاربوهيدرات	قريب من 75 غم