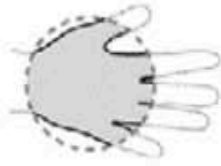


Ước Tính Phần Kích Cỡ



Fist = 1 cup
 Ví dụ: ba khẩu phần mì ống hay hai phần ăn bột lúa, kiểu mạch (one cốc mì ống = Ba phần)



Palm hoặc deck of cards = 3 oz.
 Ví dụ: thịt nấu chín



Thumb Tip = 1 teaspoon
 Ví dụ: một khẩu phần sốt mai-o-ne hoặc bơ thực vật



Handful = 1 hoặc 2 oz.
 đồ ăn nhẹ
 Ví dụ: Một ounce đậu = một handful
 Hai ounces pretzels = hai handfuls



Thumb = 1 oz.
 Ví dụ: miếng phô mát

Carbs trên nhãn thực phẩm

Thành Phần Dinh Dưỡng	
Kích thước đơn vị 1 cup (8 oz) Số lượng đơn vị 3	
Chỉ số dinh dưỡng từng đơn vị	
Calories 163	Calo từ chất béo 27
% Giá trị hàng ngày	
Tổng Lượng Béo 3 g	4%
Chất béo bão hoà 0 g	0%
Cholesterol 10 mg	3%
Muối 300 mg	12%
Tổng Carbohydrates 32 g	10%
Chất Xơ 5 g	20%
Đường 3 g	
Protein 2 g	

Bước 1
 Nhìn vào kích thước đơn vị khẩu phần.

Bước 2
 Nhìn gram (g) tổng chỉ của of carbohydrate. Đường đã được tính trong tổng carbohydrate.

Bước 3
 Sử dụng bảng hướng dẫn dưới đây để biết bạn ăn bao nhiêu phần ăn carb.

Gần 15 g	1 carb phục vụ
Gần 30 g	2 carb phục vụ
Gần 45 g	3 carb phục vụ
Gần 60 g	4 carb phục vụ
Gần 75 g	5 carb phục vụ