

"תחליפי מזון" לנשים

כמות לארוחה	פחמימות
1/2 כוס אחרי בישול	אורז, קוסקוס, גריסים, פסטה
1 קטן	תפוח אדמה
1/2 כוס	גרגרית תירס
2	פתי בר
10	בייגלה מקלות
12	ביגלה עיגולים
1/2 שקית קטנה	במבה
2 כוסות	פופקורן ללא שמן
1 כוס	פופקורן עם שמן

כמות לארוחה	פחמימות
3/4 כוס	דגני בוקר
2 פרוסות	לחם קל
1 פרוסה	לחם רגיל
1	לחמניה קלה
1/2	לחמניה רגילה
1/4	פיתה
1/2	פיתה מלאה
1	מצה קלה
5	פתית
3	פריכות
2	לחמית

כמות	שומן 3 מנות ביום
1 כפית	שמן
2	זיתים גדולים
6	זיתים קטנים
7	שקדים
2	פקאנים
10	בוטנים
1 כף	גרעינים שחורים
7	פיסטוק
4	קשיו
6	אגוזי מלך
3	מקדמיה
5	לוז
2	אגוזי ברזיל
1 כף.	צנוברים
1 כף	חמוס ממרח

	פירות
1	אפרסמון, תפוח, בננה,
2	קלמנטינה,
1	תאנה/ תמר מיובש, אגס
2	משמש מיובש
2 פרוסות	אננס ללא סוכר
1 כוס	מילון/ אבטיח
1/2	מנגו
1/4	פומלה
2	קיווי
12	ענבים
10	צימוקים
1	תפוז, אפרסק,

כמות לארוחת צהריים	כמות לארוחת ערב	כמות לארוחת בוקר/ ביניים	חלבונים
6 כפות	4.5 כפות	3 כפות	גבינה 1/2%
4 כפות	3 כפות	2 כפות	גבינה 5%
2 פרוסות	1.5 פרוסה	1 פרוסה	גבינה צהובה 5%
2	1.5	1	מעדן דיאט
2 כוסות	1.5 כוס	1 כוס	חלב
2	1.5	1	ביצה
2 כפות	1.5 כפות	1 כף	ממרח חמוס
1.5 כוסות	1 כוס	3/4 כוס	גלידה דיאט
2	1.5	1	שלגון דיאט
6 כפות	4.5 כפות	3 כפות	טונה במים
4 כפות	3 כפות	2 כפות	טונה בשמן
8 פרוסות	6 פרוסות	4 פרוסות	פסטרמה דלת שומן
4 פרוסות	3 פרוסות	2 פרוסות	פסטרמה רגילה
14 שקדים	10 שקדים	7 שקדים	שקדים
100 גרם	75 גרם	50 גרם	בשר
1/4 עוף	משולש		עוף ללא עור
2	1.5		שיפודי עוף
3	2.5		קציצות עוף או הודו
4	3	2	נקניקיות טבעול 5%
2	1.5	1	קבב צמחי
1 1/4	1	3/4	שניצל צמחי
1 1/4	1	3/4	המבורגר לא מטוגן
200 גרם	150 גרם	100 גרם	דגים (אחרי בישול)
6	4.5	3	כדורי פלאפל ביתיים
3	2	1.5	כדורי פלאפל קנויים
1/2+1	1 כוס אחרי בישול	3/4 כוס אחרי בישול	קטניות: אפונה, עדשים, שעועית, חמוס, פול