

س: سيدة تبلغ من العمر 58 عاما ووزنها 105 كيلوجرامات وطولها 165سم تعاني من مرض السكر، وهى تحب تناول الطعام ولا تمارس الرياضة وتريد تخفيض وزنها ماذا تفعل؟

ج : السمنة أخطارها كثيرة ولعل إصابتها في هذه السن بالسكر بسبب السمنة وبالنظر إلى وزنها وسنها وعاداتها الغذائية فلا بد أن تتبع نظامًا غذائيًا، والأفضل لها «ريجيم السعرات» لأنها لن تحرم نفسها من أكل الأصناف الغذائية التي تحبها وفي نفس الوقت يساعدها على تخفيض وزنها بطريقة سليمة، ولكن عليها الاعتدال في تناول الطعام وخصوصا النشويات والسكريات.

وهنا ننصح

باستبدال الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل «بقشره» والأرز الكامل أو البني... إلخ

وأيضا التقليل من الدهون لأقصى حد؛ وأن تكون دهونًا غير مشبعة كزيت السمسم أو الكتان أو الزيتون، وأيضا عدم الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والتعويض عنها بالأسمك خاصة الماكريل والسلمون والتونة الغنية «بالأوميغا 3» مع زيادة تناول الخضراوات والفاكهة ذات السكريات المنخفضة، وإن شاء الله ينخفض وزنها كثيرًا، بل وتنخفض نسبة السكر كثيرًا. وهناك الكثير من الأنظمة الغذائية السابقة في هذا الكتاب من الممكن اتباعها لإنقاص الوزن.

السعرات الحرارية لكل الأطعمة

ولمعرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية يتم عمل هذه المعادلة:

(22 × وزن الجسم) + النشاط.

مثلاً: إذا كان الشخص يزن 70كم ويمارس ساعة مشي يومياً فيكون احتياجه من
السرعات الحرارية كالاتي:

$$(70 \times 22) + \text{النشاط} = 1540 + (60 \times 4) = 1540 + 240 = 1780 \text{ سعراً}$$

في حالة إنقاص الوزن يتم تغيير المعامل 22 إلى 20.

في حالة زيادة الوزن يتم تغيير المعامل 22 إلى 28.

النشاط:

المشي = 4 سرعات في الدقيقة.

الأيروبيك = 6 سرعات في الدقيقة.

سباحة = 8 سرعات في الدقيقة.

سلة أو طائرة = 3 سرعات في الدقيقة.

قيادة الدراجة = 3 سرعات في الدقيقة.

الجلوس دون نشاط = 1 سعر حراري.

فاكهة

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
كمثرى غير مقشرة	185جم) كمثرى كبيرة	18.5	-	74
كمثرى معلبة	150جم) نصف علبة	24	0.3	101
كمثرى مقشرة	130جم) كمثرى صغيرة	9.2	-	38
أفوكادو	100جم) نصف حبة	6	20	200
يوسفي	حبة متوسطة الحجم	11	0.6	37
أناناس طازج	100جم) قطعة	11.6	0.2	52
أناناس معلب غير محلى	100جم) نصف العلبة	13	0.1	57
بابايا	حبة	10	-	44
برتقال	100جم) حبة صغيرة	8.5	0.1	37
بطيخ أحمر	100جم) شريحة متوسطة	7	-	30

97	0.2	22.8	(35 جم) 4 حبات	بلح مجفف
80	-	22	حبة متوسطة الحجم	تفاح
68	0.1	17	نصف كوب	تفاح (كومبوت) غير محلى
45	-	11	حبة صغيرة (100 جم)	تفاح مقشر
38	0.4	6	(100 جم) نصف كوب صغير	توت العليق الأحمر
80	0.3	16.6	(100 جم)	تين طازج
40	0.2	9.3	حبة (15 جم)	تين مجفف
65	0.3	15	(100 جم) حبة كبيرة	كاكي
20	-	4.5	حبة (35 جم)	خوخ
44	-	9	حبة (140 جم)	دراق
106	0.5	25.5	(100 جم) نصف كوب صغير	دراق (كومبوت محلى)
48	-	11	حبة (100 جم)	سفرجل
10	0.1	1.5	حبة واحدة	صبيبر

50	0.1	11	(100جم) ربع شمامة صغيرة	شمام
80	-	17	(100جم) عنقود صغير	عنب
102	0.2	24	(35 جم) نصف ملعقة طعام	زبيب
53	0.8	9.3	(150جم) كوب	عنبية
120	-	27	(300جم) حبة	جريب فروت
26	0.5	5	(100جم) حبة	جوافة
36	0.4	5.8	(100جم) حبة صغيرة	فاكهة العشق
45	-	12	8 حبات	فراولة (فريز)
116	0.3	27.2	(150جم) كوب كبير	فراولة معلبة
50	0.6	9.8	(150جم) كوب كبير	فراولة مجلدة
53	0.1	12	(100جم) كوب صغير	كرز
44	0.1	10.9	(100جم) نصف كوب	كرز معلب في الماء
68	0.2	17.3	(100جم) نصف كوب	كرز معلب في عصيره

116	0.1	29.8	نصف كوب	كرز معلب في الشراب المركز
180	3	36.5	(100جم) 5 حبات	أبو فروة
37	0.1	8.7	(100جم) حبة كبيرة	كلمنتين
47	-	10	(100جم) حبة	كيوي
113	-	25.5	(150جم) حبة	ليتشي
62	-	15	حبة	مانجو
14	-	3	(30جم) حبة	مشمش طازج
23	-	5.4	(8جم) حبة	مشمش مجفف
107	0.2	25.5	(150جم) 5 حبات	مشمش معلب بالماء
10	-	2.3	حبة	مندرين
90	0.5	20	(100جم) موزة	موز
40	0.1	9.0	(100جم) حبة	نكتارين

خضراوات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
خرشوف مسلوق	حبة (220جم)	2.6	-	17
خرشوف معلب	حبة (50جم)	1	-	8
خرشوف نيئ	حبة	5.2	0.2	44
ألفا ألفا منبّنة (برسيم)	كوب	1	-	10
أنديف (خس مر)	حبة (200جم)	8	-	40
باننجان	حبة صغيرة (65جم)	1.5	-	11
باننجان مقلي بالزيت	5 شرائح	2.8	32	302
بالميتو	حبة واحدة	5.3	2.3	43
بامبو شوتز (براعم الخيزران)	75جم	0.8	0.2	13
بروكلي	نصف حبة كبيرة	5	0.4	52

110	3	7	قطعة واحدة	برغر نباتي بالصويا Burger Vegetarian
70	0.5	4	نصف كوب	بازلاء خضراء
67	0	13	نصف كوب كبير	بازلاء خضراء مسلوقة
25	-	6	8 حبات كبيرة مسلوقة	بامية
25	-	5	حبة طازجة	طماطم
50	1	10	كوب	طماطم معلبة بعصيرها
40	-	10	كوب	طماطم معصورة معلبة
220	2	49	كوب	طماطم (معجون)
10	-	2	6 بصلات صغيرة	بصل أخضر
26	-	4.5	بصلة كبيرة (100جم)	بصل أبيض نيئ
25	-	4.5	(100جم)	بصل أحمر نيئ
118	0.1	27.7	حبة صغيرة (100جم)	بطاطا حلوة

120	-	27	حبة متوسطة الحجم	بطاطس مسلوقة
220	-	51	حبة صغيرة	بطاطس مشوية بقشرتها
145	-	34	حبة صغيرة	بطاطس مشوية بدون قشرتها
105	7	10	10 رقائق	بطاطس رقائق (Chips)
327	20	33	حبة صغيرة	بطاطس مقلية
55	1	8	باقة	بقدونس
139	0.1	28	100جم) 20 فصّ مقشر	ثوم
39	0.2	8.4	100جم) باقة صغيرة	ثوم أخضر
32	0.5	6.4	100جم) جزرتان	جزر مسلوق
13	-	3	50جم) جزرة واحدة	جزر نيئ
20	-	4.5	50جم) حبة	ليمون
26	-	2.5	نصف كوب	ليمون (عصير)

8	0.2	1.2	عرق (30جم)	حبق أخضر
4	0.1	0.9	ملعقة صغيرة	حبق مجفف
6	-	0.9	بضعة أوراق (30جم)	خس
10	0.1	1.8	خيارتان (100جم)	خيار طازج
20	-	1	خيارة واحدة	خيار مخلل
75	-	15	كوب	خضار منوع مقطع معد للظهور
122	1.2	26.6	نصف علبة (100جم) صغيرة	ذرة حلوة معلبة
66	1.4	11.6	نصف كوب (100جم)	ذرة مسلوقة
21	0.3	3	باقة (100جم)	رشاد (Cresson)
53	1.4	4.5	نصف كوب (100جم)	حبوب الصويا المنتبئة (البراعم)
102	2.8	14.7	ملعقة كبيرة (30جم)	حبوب القمح المنتبئة (البراعم)
558	36	53	كيس صغير	رقائق تشيبس

60	1.5	9.8	(100جم) ربع كوب	زنجبيل
36	0.2	0.7	حبة	زيتون أسود
12	0.1	0.2	حبة	زيتون أخضر
32	0.6	3.6	(100جم) نصف باقة صغيرة	سبانخ
28	0.6	1	(200 جم) كوب صغير	سبانخ مجمدة
7	-	0.3	(35جم) ملعقة سكب كبير	سبانخ مسلوقة
30	-	4	(100جم) نصف كوب	سبانخ معلبة
28	0.6	1.4	(200جم) باقة صغيرة	سلق
20	-	3	نصف كوب صغير	الشمر
11	1.5	8.4	(100جم) نصف حبة صغيرة	بنجر أحمر نيئ
25	-	5	قطعتان	بنجر مسلوقة ومقشر

72	0.6	1.6	كوب صغير	شوكروت Choucroute
40	1.5	34	عرنوس واحد	عرنوس ذرة
10	-	3	28جم	عشبة البحر البنية Kelp
10	-	2	ورقة واحدة	عشبة البحر Nori
30	-	7	نصف كوب	عشبة البحر (Arame)
30	-	6	نصف كوب	عشبة البحر (Hiziki)
10	-	2	8سنتم) قطعة	عشبة البحر (Kombu)
25	-	4	نصف كوب	عشبة البحر (Wakame)
8	0.1	0.7	30جم	عشبة البحر (نبينة) (Spirulina)
82	2.2	6.8	30جم	عشبة البحر (مجففة) (Spirulina)
155	3	32	عرنوس واحد	كوز ذرة مسلوق أو مشوي + زبدة
15	1	1	30جم	فجل دايفون Daikon
18	0.2	3	100جم) 10 حبات	فجل

			مستديرة	
28	0.3	4	100جم) 10 حبات صغيرة	فطر طازج (مشروم) (عيش غراب)
35	-	8	كوب	فطر معلب (مشروم) (عيش الغراب)
20	-	4	حبة واحدة	فلفل حار
25	-	4	100جم) نصف كوب صغير	فلفل رومي أحمر
15	-	2.5	100جم) نصف كوب صغير	فلفل رومي أخضر
64	0.3	10	100جم) نصف كوب	فول أخضر
48	0.8	5.6	100جم) نصف كوب	فول أخضر مطهو
19	-	4	100جم) قرعتان	قرع مقشر ومطهو
17	-	3.5	100جم) قرعتان	قرع نيئ
31	0.4	4.5	100جم) نصف حبة	قلقاس

60	-	9	(200جم) نصف زهرة صغيرة	قنبيط
42	0.4	7.5	(100جم) عرق	كرات
75	0.2	17	(100جم) عرق	كرات أندلسي
20	-	4	(100جم) عرقان	كرفس
1	0.1	0.1	ربع كوب مفروم	كزبرة
92	0.5	13	(100جم) حبتان متوسطتا الحجم	كمأ
15	0.1	3	(100جم) حبتان	كوسة
13	0.5	1.5	(90جم) حبتان صغيرتان	كوسة مسلوقة
29	0.2	5	(100جم) حبة متوسطة الحجم	لفت
64	0.4	10.2	(200جم) كوب صغير	لوبيا خضراء
33	0.2	5.9	(150جم) ثلاثة أرباع	لوبيا معلبة

			كوب صغير	
50	-	15	100جم	لوتس (جنوره) Friedas
38	0.2	7.2	(100جم) ربع كرنبه صغيرة	كرنب أحمر
56	-	10	(100جم) نصف كرنبه صغيرة	كرنب أخضر
72	0.6	6.6	(200جم) 10 حبات	كرنب بروكسيل
24	0.6	2.4	(200جم) نصف كرنبه صغيرة	كرنب صيني
-	-	-	(100جم) نصف كوب صغير	نعناع
25	0.2	3.5	(100جم) 8 حبات	هليون طازج (إسبراجوس)
35	-	4	(80جم) 6 حبات	هليون مثلج (إسبراجوس)
24	-	1.5	(100جم) 8 حبات	هليون معلب (إسبراجوس)
20	0.1	3	(100جم) نصف باقة	هندباء (شيكوريا) (Chicoree)

3	0.1	0.5	ورقة	ورق عنب
36	0.5	6	(85جم) ربع كوب كبير	قرع مقشر ومسلوق

أسماك

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
سمك مقلي	(100جم)	-	25	350
سمك حازة	طبق لشخص واحد	10	8	380
سوشي	(30جم) 3 لفائف	-	0.5	30
صيادية	طبق لشخص واحد	47	17	570
جمبري بالكاري (Crevette)	(350جم)	53	4.6	299
كبة سمك	طبق لشخص واحد	47	14	570
أخطبوط طازج	(113جم)	2.5	1.2	93
أخطبوط مطهو	(113جم)	5	2.4	186
سمك الماكريل (Mackerel)	(100جم)	-	16	221
ماكريل مدخن	(100جم)	كمية لا تذكر	15.5	222

155	7.5	15	(جم375)	أصابع سمك مثلجة Fish Fingers
37	1.4	-	(جم30)	أنشوجة نيئة
280	19.9	-	(جم100)	أنشوجة معلبة بالزيت
87	2	-	(جم100)	بلح البحر Moules
87	2.0	كمية لا تذكر	(جم100)	بلح البحر مسلوق
193	10.5	4.5	(جم100)	بلح البحر مدخن ومعلب
12	1	-	(جم10)	بيض السلمون (كافيار)
30	1.5	-	(جم20)	بيض السمك الأحمر (كافيار)
86	1	-	(جم100)	ترويت بحري
136	5	-	(جم100)	ترويت مدخن
95	2	-	(جم100)	توتياء
119	3	-	(جم100)	تونة مطهوة على البخار

450	28	-	(250جم)	تونة معلبة بالزيت
135	1	-	(90جم)	تونة معلبة بالماء
375	9	19	طبق صغير	سلطة تونة Salad Tuna
190	12.5	-	(85جم)	حنكليس
224	15.5	كمية لا تذكر	(100جم)	رنجة مدخنة (Herring)
204	15.2	كمية لا تذكر	(100جم)	رنجة مشوية
230	13.1	-	(113جم)	رنجة مطهوهة
180	10.3	-	(113جم)	رنجة نيئة
217	13.6	-	(100جم)	سردين معلب بالزيت
117	11.6	0.5	(100جم)	سردين معلب بصلصة الطماطم
85	101	0.5	(100جم)	إستاكوزا Crabe
93	2	-	(100جم)	سلطان إبراهيم (Rouget)

127	5.2	-	(100جم)	إستاكوزا مسلوقة
45	1	-	(60جم)	إستاكوزا معلبة
181	1	-	(100جم)	سلمون طازج مشوي
142	4.5	-	(100جم)	سلمون مدخن
79	1	-	(100جم)	سلمك موسى
115	4.8	-	(100جم)	شبوط
66	1.5	-	(100جم)	صبيد نيئ
149	6	7	(100جم)	صبيد مقلي (Squid)
10	-	1	ورقة	طحالب نوري
13	0.2	2.6	(30جم)	طحالب واكامي
76	0.6	-	(100جم)	غانس أسمر
93	1	-	(100جم)	غُبر
71	0.5	1	(100جم)	جمبري مسلوق

79	4	7	(30جم)	جمبري مغمس بالطحين ومقلي
120	0.5	2	(60جم)	جمبري معلب
40	3	0.5	(16جم)	كافيار أسود
276	17.5	12	(100جم)	سبيط مقلي
119	3.4	-	(100جم)	كركند مسلوق
67	1.8	6.3	(113جم)	محار نيئ (Huîtres)
90	2.4	8.3	(113جم)	محار مطهو
70	3	3	(60جم)	محار معلب
120	7	6	(60جم)	محار مدخن
211	11	15	قطعة واحدة	فيليه سمك بالدقيق ومقلي Fillet Fish

الزيوت

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
زيت السمسم	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.7	881
زيت الصويا	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.9	899
زيت الفستق	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.9	899
زيت دوار الشمس	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.9	899
زيت الذرة	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	100	900
زيت زيتون	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.9	899
زيت كتان	(100جم) 4 ملاعق طعام	-	99.9	900
زبدة نباتية Margarine	ملعقة صغيرة	-	4	34
زبدة نباتية من دون ملح Margarine	ملعقة صغيرة	-	4	34
سمن	(100جم) 4 ملاعق طعام	0.3	80	722

حبوب و مكسرات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
أزوكي (فاصوليا)	ربع كوب	29	0.5	160
أزوكي مسلوق	نصف كوب	28.5	0.1	147
أزوكي معلب	نصف كوب	19	-	110
بذور دوار الشمس (لب)	(100جم) نصف كوب صغير	18.6	47.5	581
بذور اليقطين (لب)	(50جم)	15.3	5.5	154
بندق	(100جم) نصف كوب صغير	5	51.5	664
جوز أخضر	(100جم) نصف كوب	5	51.5	525
جوز الهند	(30جم) ملعقة طعام ممثلة	1.4	11	109
جوز البرازيل	(30جم) حفنة صغيرة	3.6	18.8	186
جوز بيكان	(30جم) حفنة صغيرة	5	19	190

660	60	15	(100جم) نصف كوب صغير	جوز مجفف
12	0.8	1.1	ملعقة صغيرة	جوزة الطيب (مطحونة)
361	5	61	(100جم) نصف كوب صغير	حمص
255	-	125	(140جم) كوب	خروب مطحون أو معصور
350	4.4	69	(100جم) نصف كوب صغير	ذرة ناشفة
30	-	6	كوب	ذرة (فشار) Popcorn جاهز غير مملح (محضر على الهواء الساخن)
55	3	6	كوب	ذرة (فشار) Popcorn جاهز مملح (محضر بزيت نباتي)
135	1	30	كوب	ذرة (فشار) Popcorn جهاز محلى بشراب السكر
95	8	3	ملعقة طعام	زبدة الفستق
578	58	0.9	(100جم) نصف كوب	سمسم

			صغير	
400	8	72	(100جم) نصف كوب	شوفان
685	62	18	(100جم) نصف كوب صغير	صنوبر
300	1.5	56	(100جم) نصف كوب صغير	عدس
179	1.2	26	(100جم) نصف كوب صغير	فاصوليا بيضاء
321	1.5	58	(100جم) نصف كوب صغير	فاصوليا حمراء
379	35	5	(75جم) 3 ملاعق طعام	فستق حليبي أخضر
646	54	19	(100جم) نصف كوب صغير	فستق حليبي محمص
170	14	6	(50جم) ربع كوب صغير	فستق سوداني محمص ومملح
419	35.5	13.6	(50جم) ربع كوب	فستق سوداني محمص بالزيت
254	13.7	4.7	(75جم) 3 ملاعق طعام	فول الصويا

232	1.5	36.7	75جم) 3 ملاعق طعام	فول يابس
458	38	14	75جم) 3 ملاعق طعام	كاجو محمص
195	17.5	2	85جم) 3 ملاعق طعام	لوز أخضر
520	47.5	5.8	85جم) 3 ملاعق طعام	لوز مسلوقة
170	9	4	30جم) حفنة صغيرة	لوز مقشر
634	54	17	100جم) نصف كوب صغير	لوز محمص
241	25.5	4.5	50جم) ربع كوب	ماكاديميا
407	35	17	68جم) نصف كوب	مكسرات مشكّلة (مخلوطة)

النشويات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
أرز أسمر مسلوق	(100جم) نصف كوب صغير	32.1	1.1	141
أرز أبيض مسلوق	(100جم) نصف كوب صغير	30.9	1.3	138
أرز بسمتي أبيض	ربع كوب	38	0.5	180
Wild Rice أرز برّي	نصف كوب	17	-	83
برغل مسلوق	(100جم) نصف كوب صغير	68.5	2.5	319
حنطة سوداء	(30جم) ملعقة طعام ممثلة	20.3	1	97
خبز افرنجي أبيض	رغيف متوسط	135	10	650
Pain au lait(خبز افرنجي بالحليب)	قطعة واحدة	27.5	8.8	212
خبز افرنجي بالقمح	(100جم) رغيف طويل	50	1.2	230

26	0.5	4	قطعة (10جم)	خبز افرنجي نخالة
165	1	33	رغيف صغير	خبز عربي أبيض
123	2	17	قطعة واحدة	توست
195	1	38	قطعة واحدة	باغل (كعك طري مستدير)
123	2	22	رغيف واحد	خبز الهمبرغير
15	1	2	قطعة واحدة	Crackers بسكويت مالح
15	1	2	قطعة واحدة	بسكويت مملح (قليل الملح)
1165	17	212	رغيف واحد طويل	Mixed Grain خبز الحبوب المتنوعة
1172	20	212	رغيف واحد طويل	خبز الشوفان
195	11	15	قطعة واحدة	Taco خبز التاكو
65	1	13	قطعة واحدة	Tortilla خبز التورتيا
35	0.3	7	قطعة واحدة	Rice Cakes خبز الأرز

142	7	18	(30جم)	تورتيا تشيبس عادي
141	7	18	(30جم)	Nacho تورتيا تشيبس
88	-	20	كوب	رقائق ذرة كورن فليكس
601	1.8	121.6	كوب	سميد القمح
440	18	62	كوب	Quaker رقائق الشوفان والعسل
120	1	25	كوب	Marsh Mallow حبوب الفطور Lucky Charm
174	1	43	كوب	رقائق بالنخالة والزبيب
131	1	30	(40جم) ربع كوب صغير	نخالة قمح
50	6	3	(10جم) 10 قطع	Crackers كعك بالجبنه
174	1	43	كوب	Rice Krispies رقائق الأرز
56	1	13	كوب	رقائق حبوب الأرز المنفوخة Rice Puffed
110	-	21	كوب	Special K رقائق

160	1	35	كوب	رقائق بالقمح الروسي Buckwheat Flakes Arrowhead Mills
190	3	43	كوب	رقائق الذرة بشراب القيقب Maple Arrowhead Mills
120	-	28	كوب	رقائق الذرة بالشوكولا Kellogg's Cocoa Frosted Flakes

بيض - جبن - ألبان

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
بيض دجاج	بيضة واحدة	-	5.5	80
زلال بيض	1	0.2	0.1	15
صفار بيض	1	-	5	60
بيض فري	بيضة واحدة	-	1	14
بيض مسلوقة	بيضة واحدة	-	5.5	80
بيض مقلي	بيضة واحدة	-	8	98
جبنة الصويا (التوفر) الصلبة	نصف كوب	0.7	4.2	73
جبنة الصويا (التوفر) الطرية	نصف كوب	1	2	50
توفر مقلي	(100جم)	2	17.7	261
Petit Suisse جبنة (30% دسم) Gervais	(100جم)	3.7	6.1	104

335	27.5	-	(جم100)	جبنة Babybel
216	12	1	(جم100)	دايت Babybel جبنة
387	30	5.8	(جم100)	جبنة Cantal
269	22.5	6.5	(جم100)	جبنة La Vache Qui Rit (50% دسم)
270	21	-	(جم100)	جبنة Edam
330	27	-		جبنة Gouda
372	52	1.5		جبنة Mascarpone
330	27	3		جبنة Muenster
330	27	3		جبنة لتغميس رقائق التاكو
143	7	7	(جم30)	جبنة Sylphide
383	25.8	2	(جم100)	جبنة بارميزان
100	8	1	(جم30)	جبنة بروفولوني

80	4	3	(100جم)	Fromage جبنة بيضاء طرية Blanc (20%دسم)
44	-	3	(100جم)	Fromage جبنة بيضاء طرية Blanc خالية من الدسم
398	34	1	(100جم)	Roquefort Blue(جبنة عفنة)
390	30	1	(100جم)	جبنة غروبير
250	20.2	1.5	(100جم)	جبنة فيتا
125	9.5	1.5	(45جم) قطعة	جبنة كاممبير (45%دسم)
120	10	-	(45جم) قطعة	جبنة كرافت
391	30	1.5	(100جم)	جبنة كونتية
115	9	-	(30جم)	Cheddar جبنة شيدر
110	9	1	(30جم)	Colby جبنة
120	5	5		قليلة الدسم 40% Cottage جبنة
70	6	2	ملعقتان صغيرتان	Neutenatel جبنة

70	6	1	(30جم)	Philadelphiaجبنة
25	1.5	-	ملعقتان	Romanoجبنة
430	32	7	كوب	جبنة ريكوتا كاملة
340	19	13	كوب	جبنة ريكوتا نصف دسم
332	32	2	(100جم)	جبنة كيري بالقشدة
325	28	-	(100جم)	جبنة ماعز
90	6.5	1	(30جم)	جبنة موزاريللا كامل الدسم
90	5	1	(30جم)	جبنة موزاريللا نصف دسم
120	9	2	ربع كوب	Fondue Swiss Knightجبنة فوندو
67	3.7	7.1	(100جم)	حليب الأم
80	4	5	(100جم) نصف كوب	حليب الصويا غير المحلى
130	4	13	(100جم) نصف كوب	حليب الصويا المحلى

204	9.5	23	كوب كبير (250ملي)	حليب بقر معلب بنكهة الشوكولا
230	8	33	كوب كبير (250ملي)	حليب بقر معلب بنكهة الفراولة
200	5	31	كوب كبير (250ملي)	حليب بقر معلب بنكهة الموز
99	5.4	7.4	ملعقة طعام (20جم)	حليب بقر مجفف (بودرة) كامل الدسم
50	5	1	ملعقة طعام	حليب جوز الهند
33	0.2	4.5	كوب صغير (100جم) نصف	حليب خالي من الدسم
62	3.5	4.5	كوب صغير (100جم) نصف	حليب كامل الدسم
168	10.1	10.9	كوب كبير (250ملي)	حليب ماعز
119	2.5	12.5	كوب كبير (250ملي)	حليب مدعم بالكالسيوم
331	9	54.2	علبة (250ملي)	حليب مركز للحلويات (نستله)
1060	30	199	علبة (250ملي)	حليب مركز محلي

45	0.6	4.5	100جم) نصف كوب صغير	حليب قليل الدسم
188	20	-	ملعقة طعام	زبدة مع ملح
188	20	-	ملعقة طعام	زبدة من دون ملح
63	5	1.7	10جم) ملعقة صغيرة	زبدة الفستق
176	20	-	ملعقة كبيرة	زبدة الكاكاو
100	2	12	كوب	حليب مخيض (ما يبقى بعد نزع Butter Milk الزبدة منه)
210	20	7	ملعقتان	زبدة اللوز
410	42	2	100جم) 4 ملاعق طعام	زبدة دايت (40% دسم)
165	15	4.5	100جم) 4 ملاعق طعام	كريمة طازجة دايت
60	0.6	3	ملعقتان	لبنة كاملة الدسم
106	1.2	17.5	125جم) نصف	لبن زبادي بطعم الفواكه

			كوب	
44	-	6	(125جم) نصف كوب	لبن زبادي خالي الدسم
55	1.2	6.5	(125جم) نصف كوب	لبن زبادي طبيعي كامل الدسم
349	12	47	(275ملي) كوب كبير	حليب مخفوق محلي ومنمّغه Milk Shake بالفواكه
300	30	4	(100جم) 4 ملاعق طعام	كريمة طازجة كاملة الدسم
315	28	10	كوب	كريمة طازجة حلوة (نصف حليب نصف كريمة)
20	1	1	ملعقة صغيرة	كريمة للشاي أو القهوة
10	0	1	ملعقة	كريمة دايت
50	6	-	ملعقة طعام	Whipping كريمة للخفق) Cream(
45	5	-	ملعقة طعام	كريمة للخفق دايت

25	3	1	ملعقة طعام	Sour كريمة
----	---	---	------------	------------

بهارات وتوابل

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
Baking Powder باكينج باوذر	(100جم)	37.8	كمية لا تذكر	163
بهار أبيض	ملعقة صغيرة	1.7	0.1	7
بهار حلو	ملعقة كبيرة	1.4	2	5
خردل	ملعقة صغيرة	4.5	-	20
خل التفاح	نصف كوب	6	-	14
خل أبيض	ملعقة كبيرة	-	-	4
صلصة الصويا	نصف كوب	8.3	-	64
صلصة بيارنيز	ملعقتان كبيرتان	2.7	14	140
فانيليا	ملعقة كبيرة	1.8	-	7
كاتشاب	ملعقة كبيرة	4	-	10

15	-	4	ملعقة كبيرة	(Heinz) كاتشاب
20	-	4	ملعقة كبيرة	(Heinz) كاتشاب حرّيف
15	0.5	3	ملعقة طعام	(Wasabi) صلصة
90	8	3	ملعقة طعام	طحينة
21	1.3	4	ملعقة كبيرة	كبش قرنفل مطحون
7	0.1	1.1	ملعقة كبيرة	كراوية (حبوب)
5	0.3	1	ملعقة صغيرة	كزبرة (حبوب)
8	0.5	0.9	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
6	0.1	2.1	ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
19	0.5	2	كوب	مرق الخضار
86	2.8	86.4	كوب	مرق النجاج
31	0.2	4.5	كوب	مرق لحم البقر
39	1.8	-	كوب	مرق السمك

5	-	1	مكعب واحد	Herb-Ox مرق الخضار
30	1	1	مكعب واحد	Knorr مرق لحم البقر
20	-	-	مكعب واحد	Maggi مرق لحم البقر Instant
5	-	1	مكعب واحد	Herb Ox مرق الدجاج Instant
20	1.5	1	مكعب واحد	Knorr مرق الدجاج
20	-	1	مكعب واحد	Maggi مرق الدجاج Instant
710	78	3	4 (100 جم) ملاعق طعام	مايونيز
720	79	1.2	4 (100 جم) ملاعق طعام	مايونيز بزيت دوار الشمس Lessieur
35	3	2	ملعقة طعام	مايونيز مرگب (مصنع)
70	8	-	ملعقة طعام	مايونيز محضّر في المنزل (بالزيت والخل)

85	5	65	كوب	ميزو (صويا مخمرة)
10	-	1	ملعقة طعام	فلفل حريف مطحون
5	-	1	ملعقة طعام	كاري مطحون
10	-	2	ملعقة طعام	ثوم (مسحوق)
25	-	-	ظرف واحد	جيلاتين (مسحوق)
5	-	2	ملعقة طعام	بصل (مسحوق)
5	-	1	ملعقة طعام	أوريغانو
5	-	1	ملعقة طعام	بابريكا
-	-	-	ملعقة طعام	بقدرونس مجفف
5	0.1	0.3	ملعقة صغيرة	غار مجفف
12	0.8	1.1	ملعقة صغيرة	جوز الطيب (مطحونة)
60	4	3	ملعقتان كبيرتان	صلصة الأفوكادو Gauacamole

60	0.5	13	ملعقتان كبيرتان	صلصة الشواء الجاهزة)Barbecue Sauce(
70	0.5	16	ملعقتان كبيرتان	صلصة الشواء الجاهزة بالعسل
70	8	-	ملعقة طعام	صلصة الخل والزيت
20	-	3	ملعقة طعام	خميرة البيرة
15	-	3	ملعقة طعام	صلصة ترياكي Teriyaki Sauce
-	-	-	نصف كوب ص غير (100جم)	ملح
7	0.3	1.1	ملعقة كبيرة	ينسون (حبوب)
-	-	-	ملعقة صغيرة	صلصة تاباسكو
338	4	35	(100جم)	تابيوكا

حلويات وشوكولا

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
Brownies كاتو بالشوكولا والبندق	(50جم) قطعة واحدة	31	11	220
كاتو أسفنجي صنع المنزل (أصفر)	قطعة متوسطة	35	11	243
بريوش	(100جم) قطعة واحدة	54	7.5	315
بسكويت برقائق الشوكولا Chocolate Chip	4 قطع	9	28	301
Kit Kat بسكويت بالشوكولا	4 أصابع	27	11	220
Petit Prince بسكويت بالشوكولا	(100جم)	27	20	300
BN بسكويت محشو بالشوكولا	(100جم)	71	16.7	460
بسكويت مغلف بالشوكولا	(55جم)	35	13.8	264

367	14	58	قطعة واحدة	كاتو إسفنجي صنع منزلي مع شرائح الأناناس والكراميل
235	10	35	قطعة واحدة	كاتو إسفنجي صنع منزلي بنكهة الشوكولا
185	7	29	10 قطع	Vanilla بسكويت هشّ بالفانيليا Waffers
47	2	7	قطعة واحدة	Oreo بسكويت
46	2	7	قطعة واحدة	دايت Oreo بسكويت
322	17.5	40	(100جم)	بقلاوة
260	16	23	قطعة واحدة	تيراميسو
231	15	19	قطعة واحدة صغيرة	تشيز كيك بالفراولة
336	26	18	قطعة واحدة صغيرة	تشيز كيك عادي
42	-	-	ملعقة كبيرة	جيلاتين (هلام)
391	17	55	(100جم)	كعك بالشوكولا

434	23.8	51.2	(100جم)	كعك بجوز الهند
249	8	43.9	(70جم)	كاتو مع بوظة بنكهة الفواكه (Gateau Glacé)
56	-	14	ملعقة كبيرة	دبس عنب
42	0.2	5	ملعقة كبيرة	دبس خروب
198	1	23	قطعة واحدة	دوناتس عادي
175	8	24	قطعة واحدة	دوناتس بالسكر
175	8	24	قطعة واحدة	دوناتس بالشوكولا
289	16	33	قطعة واحدة	دوناتس بالمرّي
45	-	12	(12جم) ملعقة طعام	سكر أبيض
45	-	12	ملعقة طعام	سكر أسمر
77	0.1	19.3	(140جم)	سلطة فواكه
122	-	32	ملعقتا طعام	Maple Syrup شراب القيقب

85	-	22	ملعقتا طعام	Black Strap شراب قصب السكر Molassels
85	-	22	ملعقتا طعام	شراب الشوكولا (يضاف إلي Chocolate المتلّجات أو الحلويات) Syrup
80	3.5	11	(20جم)	Pate d'ammandes عجينة اللوز
12	-	3	حبة واحدة	علكة (لبان)
8	-	2	حبة واحدة	علكة محلاة بالسكر الاصطناعي (لبان)
25	-	6	حبة واحدة	Buble علكة كبيرة
150	7.2	19.8	(30جم)	نوجا
220	12	24	(40جم)	Cadbury شوكولا بالحليب
220	13	21	(40جم)	Cadbury شوكولا باللوز المحمص
210	11	24	(40جم)	شوكولا بطعم الفواكه والبندق Cadbury
198	10	26	لوح واحد	Nestlé Crunch شوكولا

230	17	16	(40جم)	باليندقLinndt شوكولا
210	12	23	(40جم)	Lindt Swiss Classic شوكولا بالحليب
240	12	32	لوح واحد	Mars شوكولا
230	12	29	(45جم)	Nesté Crunch شوكولا بحبوب الأرز
280	14	37	إصبعان	Twix شوكولا مغلف بالكراميل
150	7	19	3 قطع	حجم صغير Twix شوكولا
278	14	37	لوح واحد	Snickers شوكولا
152	9	16.2	(30جم)	شوكولا أسود
167	10.9	14.3	(30جم)	شوكولا باليندق
159	9	16.8	(30جم)	شوكولا بالحليب
533	31	57	(100جم) 4 ملاعق طعام	شوكولا نوتيللا للدهن على الخبز

220	17	13	(40جم)	Excellence Lindt شوكولا أسود
238	10	33	قطعة واحدة	صفوف
310	0.1	70	(100جم) 4 ملاعق طعام	عسل
273	13.5	34	(55جم) كيس	M&M's فستق مغلف بالشوكولا
331	17	40	(100جم) قطعة	كاتو فوريه نوار
408	6	87	(100جم) 4 ملاعق طعام	كراميل
388	-	92	(100جم) 4 ملاعق طعام	كاسترد (مسحوق)
261	7	43	(100جم) 4 ملاعق طعام	كاكاو جاف من دون سكر
183	8.9	22.9	1	كرواسون
119	3	20	(100جم) نصف كوب صغير	كريم كراميل
33	1	6	قطعة واحدة	سكاكر بالكراميل (بنبون)

105	-	26	حفنة صغيرة	Jelly Beans سكاكر
72	-	18	(85جم)	كمبوت المشمش
156	-	39	كوب	كمبوت الكريب فروت
64	-	16	نصف حبة	كمبوت الدراق
60	-	15	نصف حبة	كمبوت الكمثرى
48	-	12	شريحة واحدة	كمبوت الأناناس
124	-	31	3 حبات	كمبوت الخوخ
850	47	90	كعكة واحدة	كنافة بالجبن
400	20	47	(95جم)	Cinamon Roll كعكة بالقرفة
620	22	90	1	Mc Flurry Mc Donalds مثلجات
360	10	61	1	Hot Caramel من Mc Donald's
220	9.8	27.6	(125ملي)	مثلجات (بوظة) بنكهة الحليب (آيس)

			نصف كوب	كريم)
234	9	32	(125ملي) نصف كوب	مثلجات (بوظة) بنكهة الشوكولا (آيس كريم)
137	6	18.5	(86 ملي) ربع كوب	مثلجات بنكهة الحامض
168	8	21	(100 ملي) نصف كوب	مثلجات بنكهة المانجو
52	-	13	ملعقة طعام	مربى
300	17	30	قطعة واحدة	معمول بالفستق
460	18	62	طبق واحد	مهلبية
445	27	41	(100جم) نصف كوب	موس بالشوكولا
146	1	37	كوب	مارشميلو (كعب الغزال) Marshmallow
290	18	26	قطعة واحدة	Dunkin Donuts كرواسون
235	12	27	قطعة واحدة	كرواسون من دون حشو

			متوسطة	
220	12	26	قطعة واحدة	كعكة طرية بالحليب والزبدة Danish Pastry
140	1	27	قطعة (جم57) واحدة	English Muffin كيك إنجليزي
405	18	60	قطعة (جم158) واحدة	Apple pie فطيرة بالتفاح
410	18	61	قطعة (جم158) واحدة	Cherry pie فطيرة بالكرز
330	17	36	قطعة (جم152) واحدة	فطيرة بكريمة الكسترد
355	14	53	قطعة (جم140) واحدة	Lemon فطيرة بالليمون الحامض Meringue
405	17	60	قطعة (جم158) واحدة	فطيرة بالدراق
320	17	37	قطعة (جم152) واحدة	فطيرة القرع

310	10	49	قطعة واحدة	Banana كيك بالمكسرات والموز Nut Muffin Dunkin Donuts
310	9	51	قطعة واحدة	Bran كيك نخالة مع الزبيب Muffin/Raisins Dunkin Donuts
270	17	25	قطعة واحدة	Cake Ring دونتس عادي Dunkin Donuts
200	10	25	قطعة واحدة	دونتس مغطى بالشوكولا Chocolate frosted ring Dunk in Donuts
310	19	27	قطعة واحدة	Dunkin Donuts كرواسون عادي
220	9	31	قطعة واحدة	Dunkin Donuts دونتس بالمربي

مشروبات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
بابونج من دون سكر	كوب	-	-	-
7up سفن أب	كوب	26	-	104
كولا	كوب متوسط	32	-	152
شاي عادي (دون سكر)	كوب	-	-	-
شاي عادي مع سكر (3 ملاعق)	كوب	22	-	88
شاي مثلج بنكهة الحامض	كوب صغير	7.5	-	29.7
شاي مثلج بنكهة النعناع	كوب صغير	7.5	0.5	30
شاي مركّز خالي من السكر	كوب	-	-	-
شراب الأماريتو (لوز مرّ)	ملعقتان كبيرتان	32	-	130
شراب الكرز المركز	ملعقتان كبيرتان	23	-	90

120	-	25		شراب الشوكولا Hershey's
90	-	22	ملعقتان كبيرتان	شراب الرمان المركز
110	-	27	ملعقتان كبيرتان	شراب الفراولة المركز
1	-	1>	كوب متوسط	كولا دايت
100	-	27	كوب	Coca-cola كوكاكولا
100	-	27	كوب	Pepsi بيبسي
264	-	66	كوب متوسط	سيراييت
172	-	38	كوب كبير	صودا مع عصير الليمون الحامض Lemon Lime الأخضر المحلى
-	-	-	كوب كبير	صودا مع عصير الليمون الحامض الأخضر (دايت)
-	-	-	كوب	Schweppes صودا
-	-	-	كوب	Canada Dry صودا

188	-	47	كوب كبير	Mountain Dew ماونتن ديو
2	-	-	كوب كبير	زهورات (أعشاب)
128	-	32	كوب كبير	Tonic Water تونك
210	-	52	ربع كوب	شراب المشمش المركز
56	-	13.4	ملعقة كبيرة	شراب قصب السكر المركز
212	7.7	28	فنجان	شوكولا بالحليب
90	-	22	كوب كبير	عصير الكمثرى
106	0.2	24	كوب	عصير أناناس
120	1	27	كوب كبير	عصير الجزر
120	-	30	كوب كبير	عصير الدراق
51	0.5	11	كوب كبير	عصير خضار
68	0.2	16.6	نصف كوب	عصير عنب
87	-	21	كوب صغير	عصير مشمش

1	-	-	نصف كوب	قهوة أجنبية
119	10	-	كوب	قهوة موكا
89	5	-	كوب	كابوتشينو خالٍ من السكر
120	-	30	كوب	كراش
160	-	40	كوب كبير	ليمونادة
4	-	1	كوب كبير	ليمونادة دابيت
110	-	27	كوب كبير	عصير الزنجبيل
20	0.5	1	ملعقة صغيرة من البودرة	Creamer مبيض القهوة Coffee-Mate
10	-	2	ملعقة طعام من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة خالٍ الدسم
25	2	5	ملعقة طعام من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة بنكهة الفانيليا
50	-	10	ملعقة صغيرة من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة بنكهة الشوكولا خالي الدسم

100	-	23	كوب كبير	عصير الكريب فروت (الليمون الهندي)
210	-	52	كوب كبير	نكتار الجوافة
140	1	33	كوب كبير	عصير الكرز
210	-	51	كوب كبير	نكتار المانجو
120	-	30	كوب كبير	عصير الموز والفاولة
33	-	8.1	نصف كوب	عصير البرتقال الطازج
21	1.2	3.8	نصف كوب	عصير البندورة
53	0.1	13	نصف كوب	عصير التفاح
-	-	-	كوب	مياه معدنية
359	1.5	73.9	كوب صغير	نسكويك بالحليب
340	19	25	كوب صغير	حليب مجفف
200	1	29	كوب صغير	حليب مجفف خالي من الدسم

410	22	51	كوب كبير	قهوة مثلجة بالكريمة Coolatta Coffee Dunkin Donuts
460	24	58	كوب كبير	قهوة مثلجة بالكريمة مع بسكويت Oreo Whirl-Ins Dunkin Donuts
290	-	71	كوب كبير	عصير الليمون المثلج Coolatta Orange Dunkin Donuts
290	-	71	كوب كبير	عصير المانجو المثلج Coolatta Mango Dunkin' Donuts
270	3.5	57	كوب كبير	Pina Orange Dunkin Donuts
250	11	34	كوب صغير	مشروب Dunkaccino Dunkin Donuts
230	8	38	كوب صغير	شراب الكاكاو الساخن Dunkin Donuts

Fast Food مأكولات سريعة

سعر حرارية	دهنيات	سكريات	الكمية	النوع
360	17	31	قطعة واحدة	Burger King شيز برجر
540	31	32	قطعة واحدة	Double Burger King شيز برجر
1060	69	52	قطعة واحدة	Double Whopper Burger King
1150	76	53	قطعة واحدة	Double Whopper Burger King مع جبنة
310	13	31	قطعة واحدة	Burger King همبرجر
700	41	56	قطعة واحدة	Fish Burger King فيش برجر
310	17	19	قطعة واحدة	Chicken Sandwich Burger King سندويتش دجاج
580	26	48	قطعة واحدة	Whopper Burger King دجاج

450	24	31	قطعة واحدة	Double Burger همبرجر دويل King
675	26	460	قطعة واحدة	همبرجر Big Deluxe Hardee's
346	22	26	قطعة واحدة	Hardee's هوت دوج
200	10	7	حصة واحدة	Broiled Chicken سلطة دجاج Salad Burger King
310	17	19	8 قطع	Chicken Tendres تندرز دجاج Burger King
100	5	8	حصة واحدة	Burger King سلطة خضراء
370	20	43	حصة واحدة متوسطة	Burger King بطاطس مقلية مملحة
300	15	39	قطعة واحدة	Burger King فطيرة بالتفاح
550	29	41	قطعة واحدة	BK Broiler سندويش دجاج
700	41	56	قطعة واحدة	BK Big Fish سيندويش سمك

100	5	8	(124جم)	BK Onion Rings دوائر بصل مقليه
15	-	4	ملعقة كبيرة	BK كاتشاب
-	-	-	ملعقة صغيرة	BK خردل
210	23	1	ملعقتان كبيرتان	BK مايونيز
180	23	-	ملعقتان كبيرتان	BK Tartar صلصة
20	-	5	ملعقة كبيرة	BK Barbecue Sauce صلصة الشواء
480	23	44	قطعة واحدة	فيليه دجاج Hardee's Chicken Fillet
335	17	29	قطعة واحدة	Hardee's تشيز برجر
400	24	16	قطعة واحدة	KFC صدر دجاج
250	18	6	قطعة واحدة	KFC فخذ دجاج

140	10	5	قطعة واحدة	KFC أجنحة دجاج
280	10	35	قطعة واحدة	Mc Donald's همبرجر
950	34	47	قطعة واحدة	Mc Donald's همبرجر ببيج ماك
330	14	36	قطعة واحدة	Mc Donald's تشيز برجر
310	20	18	6 قطع	Mc Donald's ناجتس دجاج
437	26	38	قطعة واحدة	Fish Burger Mc Donald's فيليه سمك
514	26	49	قطعة واحدة	Fish Sandwich سندويتش Hardee's
370	16	41	قطعة متوسطة الحجم	Pizza Hut بيتزا بيبروني
450	22	52	قطعة متوسطة الحجم	Pizza Hut بيتزا نباتية من
199	9	29	قطعة واحدة	Cheese Pizza بيتزا بالجبنه Pizza Hut
199	9	19	قطعة واحدة	بيتزا بالجبنه رقيقة ومقرمشة

				Thin'n Crispy Pizza Hut
1015	58	100	سندويش واحد	Subway سندويش ثمار البحر من
1011	57	88	سندويش واحد	خبز النخالة من BMT سندويش Subway
982	55	83	سندويش واحد	بالخبز الإيطالي BMT سندويش Subway من
853	40	83	سندويش واحد	Subway سندويش لحوم باردة من
918	44	96	سندويش واحد	Meat Ball سندويش لحم مفروم Subway
680	13	102	(632جم)	مكرونه نباتية Chili's Grill Bar
786	15	106	(717جم)	مكرونه بالخضار والدجاج Chili's Grill Bar
563	9	83	(652جم)	طبق دجاج Chili's Grill Bar

597	9	105	(425جم)	سندويش دجاج بالخيز العربي (اللبناني) Chili's Grill Bar
673	22	86	سندويش واحد	سندويش جبنة وجامبون من Subway

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعرات حرارية
Bledina حساء الجزر	(100جم)	6	2	46
Bledina حساء الخضار	(100جم)	6.3	2.2	48
Bledina حساء الطماطم	(100جم)	7.3	1.2	44
دقيق الأرز بطعم العسل والموز Bledina	(100جم)	90.3	1.5	395
Bledina دقيق بالحليب والبسكويت	(100جم)	74.3	3.5	399
سيريلاك سريع التحضير موز Nestlé وكمثرى	(100جم)	81.6	4	396
Nestlé كمبوت تفاح ودراق	(100جم)	14.7	0.2	62
Nestlé كمبوت دراق	(100جم)	13	0.1	54
Nestlé كمبوت كوكتيل فواكه	(100جم)	15.2	0.1	63
Nestlé كمبوت مشمش	(100جم)	20	0.1	83
هريسة الجزر والدجاج واللحم Bledina	(100جم)	7.8	2.4	64
هريسة الموز والتابوكا	(85جم)	15	-	57

90	4	-	(جم85)	هريسة لحم البقر
70	2	7	(جم85)	هريسة لحم البقر مع الأرز
52	2	7	(جم85)	مكرونه مع جبنة
54	2	8	(جم85)	نودلز مع الدجاج
37	-	10	(جم85)	كمبوت الكمثرى
98	3	14	(جم85)	هريسة الأرز
36	1	5	(جم85)	سابنخ مع الكريمة
20	-	5	(جم85)	قرع
110	6	-	(جم85)	لحم الحبش
42	1	6	(جم85)	لحم حبش مع أرز
129	1	25	3 قطع	بسكويت للأسنان الأولى

مأكولات جاهزة للأطفال

نبذة عن دكتورة شريفة أبو الفتوح

References

دكتورة في التغذية الشاملة وعلاقتها بالحالة النفسية من الولايات المتحدة الأمريكية.

مستشارة الأمم المتحدة للإشراف على حملة غذائك حياتك التابعة لبرنامج التغذية العلمي.

قامت بتأليف وإعداد أول موسوعة في الشرق الأوسط باللغة العربية عن التغذية والأمراض مكونة من 22 جزء صدر منها خمس أجزاء.

المؤلفات السابقة:

التغذية الصحية والجسم السليم.

غذاؤك دواؤك.

التغذية والإدمان.

التغذية والبشرة.

التغذية والحالة النفسية.

تغذية الأطفال في السنة الأولى.

تغذية الأطفال من سنة إلى عشر سنوات.

شاركت في إعداد أول كتاب عن التوعية الغذائية ضد مرض سرطان الثدي التابع للمؤسسة المصرية لمكافحة مرض سرطان الثدي.

شهادات التقدير:

حصولي على شهادة تقدير وتكريم من رئيس المختبرات العامة نتيجة المشاركة في علاج الحالات الإنسانية 311-2006

جائزة وزارة التربية والتعليم عام 2007 – 2008 عن كتاب التغذية الصحية والجسم السليم وقد تم دعمه وتعميمه في جميع مكاتب مدارس جمهورية مصر العربية وهيئة الكتاب العامة التابعة لها.

البرامج التلفزيونية والمشاركة في نشر الثقافة الغذائية:

اشتركت في فقرة أسبوعية في برنامج "القاهرة اليوم" على قناة أوربت من 2003 – 2007.

قامت بتقديم وإعداد برامج التوجيه الغذائي على التليفزيون المصري والشارقة ومحطات المحور ودريم الفضائية.

للتواصل:

www.cherifanutritionist.com

www.facebook.com/drcherifa

[twitter: @cherifafettouh](https://twitter.com/cherifafettouh)

[youtubeL cherifanutritionist](https://www.youtube.com/channel/UCcherifanutritionist)

References

Food that harm, food that heal

Nutrition healing

James balach, Phyllis a Balch

Md cnc

American diabetes association complete guide to diabetes

Herbal healing Phyllis A. Balch, cnc

The GI plan loses weight forever (GI point diet)

الجريمة والانحراف والسلوك والغذاء.

New optimum nutrition bible.

Disease – proof your child.

Feeding kids tight.

Ending the food fight