

به خودتان درست خدمت کنید.

راهنمای شما برای اندازه
سالم وعده‌های غذایی



فارسی | Farsi



برای آموزش و منابع رایگان
درباره سلامت، لطفاً با برنامه
بیماری مزمن ECCQ تماس بگیرید:
www.eccq.com.au یا 0738449166

۳-۲

وعده‌های (سرورینگ) روزانه که برای بزرگسالان
توصیه می‌شود:

پروتئین



۱۰۰ گرم ماهی



۸۰ گرم مرغ



یک فنجان کنسرو
حبوبات / لوبیا



۲

وعده‌های (سرورینگ) روزانه که برای بزرگسالان
توصیه می‌شود:

میوه



دو قاشق غذاخوری
کشمش



یک عدد سیب



نصف یک لیوان
کوچک آب‌میوه
بدون شکر



۲-۴

وعده‌های (سروینگ) روزانه که برای بزرگسالان توصیه می‌شود:

لبنیات



یک فنجان شیر
گاو یا جایگزین
غنی شده با کلسیم



یک بسته ماست
کم‌چرب ۲۰۰ گرمی



دو برش پنیر کم‌چرب
(۴۰ گرم)



۴-۶

وعده‌های (سروینگ) روزانه که برای بزرگسالان توصیه می‌شود:

غلات



یک تکه نان غلات
سبوس‌دار



نصف فنجان برنج
سبوس‌دار پخته



نصف فنجان
پاستای سبوس‌دار
پخته



۵

وعده‌های (سروینگ) روزانه که برای بزرگسالان توصیه می‌شود:

سبزیجات



یک فنجان سالاد
سبز مخلوط



نصف فنجان
سبزیجات پخته



یک عدد
هویج بزرگ



اندازه وعده (سروینگ) چیست؟

- اندازه استاندارد به شما می‌گوید که چه مقدار از یک غذا را باید بخورید.
- ما از اندازه وعده (سروینگ) برای وعده‌ها استفاده می‌کنیم تا مطمئن شویم که شما مواد مغذی کافی و تعادل سالم بین چربی، کربوهیدرات و پروتئین را دریافت می‌کنید.
- ابزارهای مختلفی که می‌توانید از آن‌ها برای اندازه‌گیری یک وعده استفاده کنید.
- هر وعده (سروینگ) به اندازه یک کف دست است.



یک فنجان = ۲۵۰ میلی لیتر