

مرجع لأخصائي التغذية

نظام البدائل الغذائية

وزن البديل الواحد من أكثر من 600 طعام بالغرام وبالمقدار المنزلي. تتقارب بدائل المجموعة الواحدة في قيمتها الغذائية، فيحلّ أي طعام منها محل الآخر دون حساب جديد.

مبنية على قوائم البدائل لجمعية السكري الأمريكية (ADA) بعد تكييفها للأطعمة المصرية. آخر تحديث: 10 أكتوبر 2026

قيمة البديل الواحد

المجموعة	السعرات	كربوهيدرات (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)
النشويات	81	15	3	1
نشويات بالدهون	126	15	3	6
الفاكهة	60	15	0	0
الخضروات غير النشوية	28	5	2	0
لبن خالي الدسم	98	12	8	2
لبن متوسط الدسم	125	12	8	5
لبن كامل الدسم	152	12	8	8
البقوليات	118	15	10	2
لحوم خالية الدهون	46	0	7	2
لحوم متوسطة الدهون	73	0	7	5
لحوم عالية الدهون	100	0	7	8
الدهون	45	0	0	5

السعرات هنا مجموع الكربوهيدرات والبروتين والدهون، لذا تختلف بوضع سعرات عن الأرقام المقترّبة في قوائم ADA.

النشويات

الخبز والحبوب والخضروات النشوية أولاً، ثم النشويات بالدهون والسكريات.

الخبز

81 سعرة 15 غ كربوهيدرات 3 غ بروتين 1 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
مافن إنجليزي	—	34
عيش فينو	نصف رغيف	27
عيش سن	رغيف (150 غ) = 5 بدائل من النشويات	28
عيش شامي أسمر	حبة صغيرة	27
بقسمات	حبتان	19
كعك بالسمسم	حلقة (80 غ) = 3 بدائل من النشويات	27
عجينة بيتزا نيئة	كرة (280 غ) = 9 بدائل من النشويات	32
جلاش	ورقة ونصف	29
بقسمات مطحون	3 ملاعق كبيرة	21
بانكو	ثلث كوب	20
عيش محمر	ثلثا كوب	20
عجينة كنافة	—	29

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
عيش بلدي	ربع رغيف	27
عيش أسمر	شريحة وربع	35
عيش أبيض	شريحة وربع	30
عيش شامي	نصف حبة	27
نورتيلا دقيق	—	30
عيش جاودار	شريحة	31
عيش مخمر	نصف شريحة	29
بيجل عادي	ربع حبة متوسطة	29

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
رقاق	—	18

الحبوب

81 سعرة 150 غ كربوهيدرات 30 غ بروتين 10 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
أرز أبيض مطبوخ	4 ملاعق كبيرة ونصف	52
برغل مطبوخ	7 ملاعق كبيرة	81
فريك مطبوخ	نصف كوب	86
شعرية ناشفة	3 ملاعق كبيرة ونصف	20
أرز أبيض نيء	ملعقة كبيرة ونصف	19
أرز بني مطبوخ	5 ملاعق كبيرة	59
أرز بني نيء	ملعقة كبيرة ونصف	20
مكرونة بيضاء مطبوخة	ثلث كوب	49
مكرونة بيضاء نيئة	3 ملاعق كبيرة	20
مكرونة قمح كامل مطبوخة	ثلث كوب	50
مكرونة قمح كامل نيئة	3 ملاعق كبيرة ونصف	20
شوفان مطبوخ	نصف كوب	125
شوفان نيء	ربع كوب	22
كينوا مطبوخة	6 ملاعق كبيرة	70
كينوا نيئة	ملعقتان كبيرتان	23
كسكس مطبوخ	6 ملاعق كبيرة ونصف	65
كسكس نيء	ملعقتان كبيرتان	19
شعير مطبوخ	ثلث كوب	53
برغل نيء	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
نودلز أرز مطبوخة	ثلث كوب	63
بولنتا مطبوخة	ثلث كوب	81
حنطة سوداء نيئة	ملعقتان كبيرتان	21
حنطة سوداء مطبوخة	نصف كوب	75
أمارانت نيء	ملعقتان كبيرتان	23
أمارانت مطبوخ	ثلث كوب	80
دخن نيء	ملعقة كبيرة ونصف	21
دخن مطبوخ	ثلث كوب	63
نيف نيء	ملعقة كبيرة ونصف	21
حنطة قديمة نيئة	ملعقتان كبيرتان	21
ذرة رفيعة نيئة	ملعقة كبيرة ونصف	21
أرز بري مطبوخ	7 ملاعق كبيرة	70
كورن فليكس	ثلثا كوب	17
ميوزلي	ربع كوب	20
رقائق النخالة	نصف كوب	19
أرز منفوش	كوب	17
أورزو مطبوخ	ثلث كوب	49
شرائح لازانيا نيئة	ورقة ونصف	20
نودلز بالبيضاء مطبوخة	6 ملاعق كبيرة	60
أودون مطبوخ	6 ملاعق كبيرة ونصف	69

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
سوبا مطبوخ	ثلثا كوب	70
أرز بسمتي مطبوخ	6 ملاعق كبيرة	59
أرز ياسمين مطبوخ	ثلث كوب	53
أرز أربوريو نيء	ملعقة كبيرة ونصف	19
أرز لزج مطبوخ	6 ملاعق كبيرة ونصف	71
فريك نيء	ملعقتان كبيرتان	20
شعير نيء	ملعقة كبيرة ونصف	19
أرز بسمتي نيء	ملعقة كبيرة ونصف	19
ردة	6 ملاعق كبيرة ونصف	23
نخالة شوفان	5 ملاعق كبيرة	24
نيوكي بطاطس	ربع كوب	40
دقيق ذرة نيء	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
دقيق أبيض	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
دقيق أسمر	3 ملاعق كبيرة	21
نشا ذرة	ملعقتان كبيرتان	16
لؤلؤ تاييوكا ناشف	ملعقتان كبيرتان	17
دقيق شوفان	ربع كوب	23
دقيق أرز	ملعقتان كبيرتان	19
سميد	ملعقتان كبيرتان	21
دقيق عيش	ملعقتان كبيرتان ونصف	21
دقيق ذاتي التخمير	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
ماسا هارينا	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
دقيق ذرة	ملعقتان كبيرتان ونصف	20
دقيق حنطة سوداء	3 ملاعق كبيرة	21
نشا تاييوكا	ملعقتان كبيرتان	17
نشا بطاطس	ملعقتان كبيرتان	17
أروروت	ملعقتان كبيرتان	17

الخضروات النشوية

81 سعرة 150 غ كربوهيدرات 30 غ بروتين 10 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
ذرة مسلوقة	ثلاثة أرباع كوز	71
بطاطا حلوة نيئة	نصف حبة متوسطة	75
بطاطا حلوة مخبوزة	ثلث كوب	72
بطاطا حلوة مسلوقة	نصف حبة متوسطة	85
بطاطس نيئة	نصف كوب	86
بطاطس مسلوقة	نصف كوب	75
بطاطس مخبوزة	حبة متوسطة (175 غ) = بديلان ونصف من النشويات	71
بسلة مسلوقة	ثلثا كوب	96
قرع نيء	كوبان	230
قرع مسلوقة	كوب وربع	305
قرع عسلي نيء	كوب	130
قرع عسلي مخبوز	ثلثا كوب	145

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
قلقاس نيء	نصف كوب	57
قلقاس مسلوق	ثلث كوب	43
بطاطس بيوريه	7 ملاعق كبيرة	89
درة مشوية	ثلاثة أرباع كوز	68
ذرة معلبة	ثلثا كوب	105
بسلة خضراء	ثلاثة أرباع كوب	105
بسلة بالجزر مجمدة	كوب	135
خضار مشكل مجمد	ثلاثة أرباع كوب	110
موز الجنة نيء	ربع حبة متوسطة	47
صلصة طماطم مركزة	5 ملاعق كبيرة	79

المقرمشات

81 سعرة 150 غ كربوهيدرات 30 غ بروتين 10 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
كعك أرز	قطعتان	18
فشار	كوبان ونصف	19

نشويات بالدهون

126 سعرة 150 غ كربوهيدرات 30 غ بروتين 60 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
بسكويت مملح	5 قطع	24
جرانولا	ربع كوب	28
نودلز سريعة التحضير ناشفة	ربع قالب	25
كرواسون	نصف حبة كبيرة	33
فطير مشلنت	ثلاثة أرباع شريحة	34
عجينة فطيرة نيئة	قاعدة (175 غ) = 6 بدائل من النشويات	31
عجينة ميل فاي	ورقة (245 غ) = 7 بدائل من النشويات	35
عجينة سكونز	قطعة	32
بطاطس مقلية	نصف حبة صغيرة	36
حب العزيز	3 ملاعق كبيرة ونصف	25

أخرى

81 سعرة 150 غ كربوهيدرات 30 غ بروتين 10 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لبن مكثف محلي	ملعقة كبيرة ونصف	28
صلصة هويسين	ملعقتان كبيرتان	34
صلصة ترياكي	5 ملاعق كبيرة ونصف	96
صلصة باركيو	ملعقتان كبيرتان	37
دبس رمان	3 ملاعق صغيرة ونصف	23
سكر أبيض	3 ملاعق صغيرة ونصف	15
عسل	ملعقتان صغيرتان ونصف	18
شراب القيقب	3 ملاعق صغيرة ونصف	22
شراب أغاف	ملعقة كبيرة	20

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
عسل أسود	ملعقة كبيرة	20
سكر جوز الهند	4 ملاعق صغيرة	16
سكر بني	3 ملاعق صغيرة ونصف	15
سكر بودرة	ملعقتان كبيرتان	15
دبس تمر	ملعقة كبيرة	21
شوكولاتة داكنة 70٪	3 مربعات	33
شوكولاتة بالحليب	مربعان ونصف	25
مربي فراولة	ملعقة كبيرة	22
مربي مشمش	ملعقة كبيرة	23
مربي برتقال	ملعقة كبيرة	23
مرزبان لوز	ملعقة كبيرة ونصف	21
شوكولاتة بالبندق للدهن	—	25
شراب ذرة	ملعقة كبيرة	20
دبس خروب	ملعقة كبيرة	21
شربات	ملعقة كبيرة	22
حلاوة طحينية	ملعقة كبيرة ونصف	27
حبيبات شوكولاتة نصف حلوة	ملعقتان كبيرتان	23

الفاكهة

الفاكهة الكاملة أولاً، ثم العصير.

فاكهة كاملة

60 سعرة 150 غ كربوهيدرات 0 غ بروتين 0 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
تمر مجدول	—	20
تفاح نيء	نصف حبة كبيرة	110
موز نيء	نصف حبة كبيرة	66
برتقال نيء	حبة متوسطة	125
فراولة نيئة	16 حبة متوسطة	195
عنب نيء	17 حبة	83
مانجو نيئة	نصف حبة متوسطة	100
أناناس نيء	ثلثا كوب	115
بطيخ نيء	ثلاثة أرباع قطعة	200
زبيب	ملعقتان كبيرتان	19
كمثرى نيئة	نصف حبة متوسطة	99
خوخ نيء	حبة متوسطة	160
برقوق نيء	حبتان متوسطتان	130
كيوي نيء	حبة متوسطة ونصف	100
توت أررق نيء	ثلثا كوب	105
توت العليق نيء	كوب	125
رمان نيء	ربع حبة متوسطة	80
شمام نيء	قطعتان وثلاثة أرباع	185
تين نيء	حبة متوسطة ونصف	78

الخضروات غير النشوية

يُحسب البديل بالحجم: نصف كوب مطبوخة أو كوب نيئة.

28 سعة 50 غ كربوهيدرات 20 غ بروتين 0 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
ملوخية نيئة	—	86
باذنجان نيء	كوب	82
طماطم نيئة	كوب	180
بصل نيء	كوب	160
خيار نيء	كوب	105
بروكلي نيء	كوب	91
بروكلي مسلوq	نصف كوب	78
بروكلي على البخار	نصف كوب	78
سبانخ نيئة	كوب	30
سبانخ مسلوقة	نصف كوب	90
جزر نيء	—	52
جزر مسلوq	نصف كوب	78
فلفل رومي نيء	كوب	150
فلفل رومي مشوي	—	77
كوسة نيئة	كوب	115
كوسة مشوية	—	105
كوسة مسلوقة	نصف كوب	90
قرنبيط نيء	كوب	105
قرنبيط مسلوq	نصف كوب	62
قرنبيط في الفرن	—	78
مشروم نيء	كوب	70
مشروم مشوي	نصف كوب	61
فاصوليا خضراء نيئة	كوب	100
فاصوليا خضراء مسلوقة	نصف كوب	63
كرنب نيء	كوب	70
كرنب مسلوq	نصف كوب	75
خس نيء	كوب	47
باذنجان مشوي	—	88
طماطم مشوية	—	93
بصل مسلوq	نصف كوب	105
كرفس نيء	كوب	100
خيار مخلل	—	215
بنجر نيء	كوب	135
بنجر مسلوq	نصف كوب	85
هليون مسلوq	نصف كوب	90
كيل نيء	كوب	21
كيل مسلوq	نصف كوب	59
جرجير نيء	كوب	20
بامية نيئة	كوب	100
بامية مسلوقة	نصف كوب	80

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
نين مجفف	3 حبات	23
كرز نيء	11 حبة	94
جوافة نيئة	حبتان متوسطتان	105
جريب فروت نيء	—	140
بابايا نيئة	كوب	140
نمر دقلة نور	3 حبات	20
نوت بري مجفف	ملعقتان كبيرتان	18
نوت أسود نيء	كوب	155
ليتشي نيئة	9 حبات	91
فاكهة التين نيئة	نصف حبة متوسطة	115
باشن فروت نيئة	4 حبات	64
كاكا نيئة	نصف حبة متوسطة	81
نكتارين نيئة	حبة متوسطة	140
مشمش نيء	4 حبات متوسطة	135
مشمش مجفف	3 ملاعق كبيرة	24
برقوق مجفف	حبتان ونصف	23
جاك فروت نيء	6 ملاعق كبيرة ونصف	65
مانجو مجففة	حبتان ونصف	19
فاكهة النجمة نيئة	حبتان متوسطتان ونصف	225
مانغوستين نيئة	حبتان وثلاثة أرباع	86
بوسفي	حبة صغيرة ونصف	115
نين شوكي	حبة متوسطة ونصف	155
فاكهة القشطة	نصف كوب	85
نوت بلدي نيء	كوب	155
بشملة	6 حبات كبيرة	125
بلح	تمرتان ونصف	38
عجوة	ملعقة كبيرة	20
قمر الدين	—	19

عصير

60 سعة 150 غ كربوهيدرات 0 غ بروتين 0 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
عصير برتقال	ثلثا كوب	145
عصير تفاح	نصف كوب	135
عصير رمان	نصف كوب	115
عصير توت بري كوكتيل	نصف كوب	110
عصير مانجو	نصف كوب	115
عصير جوافة	6 ملاعق كبيرة	93

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لفت نيء	كوب	130
فجل نيء	كوب	115
جزر في الفرن	—	41
بوك تشوي نيء	كوب	70
بوك تشوي على البخار	نصف كوب	85
كرات نيء	كوب	89
كرات مطبوخ	نصف كوب	52
شمر نيء	كوب	87
شمر مطبوخ	—	96
خرشوف نيء	حبة متوسطة (130 غ) = بديلان ونصف من الخضروات	48
خرشوف مطبوخ	نصف كوب	84
هليون نيء	كوب	135
كرنب بروكسل نيء	كوب	88
كرنب بروكسل مسلوق	نصف كوب	78
بسلة ثلجية نيئة	كوب	63
بسلة سكرية نيئة	كوب	63
براعم فاصوليا نيئة	كوب	105
براعم الخيزران معلبة	نصف كوب	66
كستناء الماء معلبة	نصف كوب	70
جيكاما نيئة	كوب	130
راوند نيء	كوب	120
سلق نيء	كوب	36
كرنب أوراق نيء	كوب	36
أنديف نيء	كوب	90
فجل ياباني نيء	كوب	115
بصل أخضر نيء	—	68
شالوت نيء	—	30
كرفس الجذر نيء	كوب	155
فلفل هالابينو حار نيء	كوب	90
فلفل سيرانو حار نيء	—	75
فلفل هابانيرو حار نيء	—	57
فلفل بوبلانو نيء	—	98
فلفل عين الطائر نيء	—	57
فلفل هالابينو مخلل	—	105
نوري مجفف	—	11
واكامي مجفف	—	11
كومبو مجفف	—	8
طماطم مكعبات معلبة	نصف كوب	120
طماطم مهروسة معلبة	نصف كوب	120
طماطم كاملة مقشرة معلبة	نصف كوب	120
طماطم مجففة بالشمس	—	9
ملوخية ناشفة	—	9
ورق عنب	—	43

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
رجلة	كوب	43
فلفل حامي أخضر	—	53
فلفل ألوان نيء	كوب	150
كرنب أحمر نيء	كوب	70
لفت مخلل	—	125
مخلل مشكل	كوب	150
صلصة طماطم سائلة	نصف كوب	125
صلصة طماطم	نصف كوب	125

اللبن والزبادي

من الخالي الدسم إلى كامل الدسم، ثم الألبان النباتية.

خالي الدسم

98 سعرة · 12 غ كربوهيدرات · 8 غ بروتين · 2 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لبن فرز	كوب	240
لبن خمير	كوب	245
لبن بودرة خالي الدسم	ثلث كوب	23
لبن خالي اللاكتوز	كوب	240
زبادي يوناني خالي الدسم	علبة	160

متوسط الدسم

125 سعرة · 12 غ كربوهيدرات · 8 غ بروتين · 5 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
زبادي سادة قليل الدسم	ثلثا كوب	160
لبن قليل الدسم	كوب	245

غني الدسم

152 سعرة · 12 غ كربوهيدرات · 8 غ بروتين · 8 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لبن كامل الدسم	كوب	255
زبادي سادة كامل الدسم	كوب	240
زبادي يوناني سادة	علبة	165
لبن مبخر	نصف كوب	120
كيفير سادة	كوب	260
لبن رايب	كوب	240
لبن زبادي	كوب	245
لبن بودرة كامل الدسم	ربع كوب	31

ألبان نباتية

تختلف القيم من منتج لآخر، والكوب يُحسب بديل لبن.

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لبن لوز بدون سكر	كوب	245

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
لبن شوفان بدون سكر	كوب	245
لبن صويا بدون سكر	كوب	245
لبن أرز	كوب	245
لبن كاجو	كوب	245
لبن قنب	كوب	245
لبن بسلة	كوب	245
لبن كتان	كوب	245
لبن مكاداميا	كوب	245
لبن جوز الهند	كوب	245
لبن لوز محلى	كوب	245
لبن شوفان محلى	كوب	245
زبادي صويا سادة	كوب	245
زبادي لوز سادة	كوب	245
زبادي جوز الهند سادة	كوب	245
زبادي شوفان سادة	كوب	245

البقوليات

يحمل بديل البقوليات كربوهيدرات وبروتينًا معًا، ويساوي نصف كوب مطبوخة تقريبًا.

118 سعرة 150 غ كربوهيدرات 100 غ بروتين 20 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
فول جاف	3 ملاعق كبيرة ونصف	31
عدس بني مطبوخ	نصف كوب	91
حمص مطبوخ	نصف كوب	78
فاصوليا سوداء مطبوخة	نصف كوب	84
فاصوليا حمراء مطبوخة	نصف كوب	87
فول صويا مطبوخ	نصف كوب	99
عدس نيء	ملعقتان كبيرتان ونصف	31
حمص نيء	ملعقتان كبيرتان ونصف	34
فول مطبوخ	ثلثا كوب	100
فاصوليا بيضاء مطبوخة	7 ملاعق كبيرة	78
فاصوليا بينتو مطبوخة	نصف كوب	80
عدس أصفر مطبوخ	6 ملاعق كبيرة ونصف	78
ماش مطبوخ	نصف كوب	105
إدامامي مسلوق	ثلاثة أرباع كوب	120
فاصوليا بيضاء صغيرة مطبوخة	نصف كوب	84
فاصوليا ليما مطبوخة	نصف كوب	96
لوبيا مطبوخة	نصف كوب	97
بسلة مجروشة مطبوخة	نصف كوب	93
ترمس مطبوخ	ثلثا كوب	100
حمص محمص	ثلث كوب	32
دال توور مطبوخ	نصف كوب	98

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
دال أوراد مطبوخ	نصف كوب	105
دال حمص مطبوخ	7 ملاعق كبيرة	78
فول معلب	نصف كوب	150
فول أخضر	كوب ونصف	150
عدس أصفر نيء	ملعقتان كبيرتان ونصف	32
حمص معلب	ثلثا كوب	98
دقيق حمص	6 ملاعق كبيرة	34
فول مدمس	نصف كوب	115
طعمية	حبتان ونصف	60
حمص بطحينة	7 ملاعق كبيرة ونصف	115

اللحوم وبدائلها

تشمل الأسماك والبيض والجبن، من الأقل دهونًا إلى الأعلى.

خالية الدهون

46 سعرة 0 غ كربوهيدرات 70 غ بروتين 20 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
صدر فراخ نيء	صدر متوسط (165 غ) = 5 بدائل من اللحوم	31
صدر فراخ مشوي	صدر متوسط (120 غ) = 5 بدائل من اللحوم	23
صدر فراخ في الفرن	صدر متوسط (120 غ) = 5 بدائل من اللحوم	23
ورك فراخ بدون جلد نيء	ورك متوسط (88 غ) = بديلان ونصف من اللحوم	36
ورك فراخ بدون جلد مشوي	ورك متوسط (70 غ) = بديلان ونصف من اللحوم	28
ورك فراخ بدون جلد في الفرن	ورك متوسط (70 غ) = بديلان ونصف من اللحوم	28
دبوس فراخ بدون جلد نيء	نصف دبوس	36
دبوس فراخ بدون جلد مشوي	نصف دبوس	29
فراخ مفرومة نيئة	—	40
فراخ مفرومة مطبوخة	—	30
صدر رومي نيء	—	30
صدر رومي في الفرن	شريحة (60 غ) = بديلان ونصف من اللحوم	24
لحم بط نيء	ربع بطة (150 غ) = 4 بدائل من اللحوم	38
رومي مفروم نيء	—	36
كبدة فراخ نيئة	كبدة	41
صدر فراخ مسلوق	صدر متوسط (140 غ) = 6 بدائل من اللحوم	24
ورك فراخ بدون جلد مسلوق	ورك متوسط (80 غ) = 3 بدائل من اللحوم	28
دبوس فراخ بدون جلد في الفرن	نصف دبوس	29

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
دبوس فراخ بدون جلد مسلوق	نصف دبوس	25
قوانص فراخ نيئة	قانصة	40
قوانص فراخ مطبوخة	قانصة	23
بط في الفرن	ربع بطة (110 غ) = 4 بدائل من اللحم	30
رومي مدخن	3 شرائح	47
رومي مفروم مطبوخ	—	26
حمام نيء	ربع حمامة	40
حمام في الفرن	ربع حمامة	29
سمان نيء	سمانة (92 غ) = 3 بدائل من اللحم	32
سمان مشوي	سمانة (68 غ) = 3 بدائل من اللحم	24
وز نيء	ربع وزه (385 غ) = 12 بديلاً من اللحم	31
وز في الفرن	ربع وزه (295 غ) = 12 بديلاً من اللحم	24
لحم بقرى قليل الدهن نيء	—	32
لحم بقرى قليل الدهن مشوي	—	25
لحم بقرى قليل الدهن في الفرن	—	25
لحم بتلو نيء	—	36
لحم بتلو مشوي	—	25
لحم بتلو في الفرن	—	28
كبدة بقرى نيئة	شريحة (105 غ) = 3 بدائل من اللحم	34
كبدة بقرى مشوية	شريحة (81 غ) = 3 بدائل من اللحم	26
لحم ماعز نيء	—	34
لحم ماعز في الفرن	—	26
باسترامي	شريحة وربع	32
لحم بقرى قليل الدهن مسلوق	—	21
لحم بقرى مفروم قليل الدهن نيء	—	35
لحم بقرى مفروم قليل الدهن مشوح	—	25
كلاوي بقرى مطبوخة	—	26
كرشة مسلوقة	—	60
لحم جملي نيء	—	34
لحم جملي مطبوخ	—	22
أرانب نيئة	—	35
أرانب مطبوخة	—	23
أرانب في الفرن	—	24
بسطرمة	4 شرائح	23
سالمون نيء	ربع قطعة فيليه	34
سالمون مشوي	ربع قطعة فيليه	32

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
سالمون في الفرن	ربع قطعة فيليه	32
تونة نيئة	قطعة (160 غ) = 6 بدائل من اللحم	29
تونة مشوية	قطعة (135 غ) = 6 بدائل من اللحم	24
تونة معلبة بالماء	علبة (130 غ) = 5 بدائل من اللحم	26
تونة معلبة بالزيت	علبة (130 غ) = 5 بدائل من اللحم	24
بلطي نيء	قطعة فيليه (115 غ) = 3 بدائل من اللحم	35
بلطي مشوي	قطعة فيليه (87 غ) = 3 بدائل من اللحم	27
ماكربل نيء	قطعة فيليه (110 غ) = 3 بدائل من اللحم	38
ماكربل مشوي	قطعة فيليه (88 غ) = 3 بدائل من اللحم	29
سردين معلب بالزيت	سمكة ونصف	28
سمك القد نيء	قطعة فيليه (230 غ) = 6 بدائل من اللحم	39
سمك القد في الفرن	قطعة فيليه (180 غ) = 6 بدائل من اللحم	31
قاروص نيء	قطعة فيليه (130 غ) = 3 بدائل من اللحم	38
قاروص مشوي	ربع قطعة فيليه	30
جمبري نيء	حبتان كبيرتان	35
جمبري مشوي	حبتان كبيرتان	29
جمبري مسلوق	حبتان كبيرتان	29
كاليماي نيء	حلقتان وربع	45
كاليماي مشوي	حلقتان	33
كابوريا مطبوخة	حبة وثلاثة أرباع	39
بلح البحر مطبوخ	4 حبات	29
محار مطبوخ	3 حبات	27
أخطبوط مطبوخ	—	23
تراوت نيء	نصف قطعة فيليه	35
تراوت مشوي	قطعة فيليه (71 غ) = بديلان ونصف من اللحم	29
أنشوجة معلبة بالزيت	6 قطع فيليه	24
رنجة نيئة	قطعة فيليه (185 غ) = 5 بدائل من اللحم	39
رنجة مشوية	قطعة فيليه (145 غ) = 5 بدائل من اللحم	30
استاكوزا مطبوخة	حبة (165 غ) = 6 بدائل من اللحم	27
سكالوب مطبوخ	حبتان ونصف	34
هالبيوت نيء	ربع قطعة فيليه	38
قرموط نيء	ربع قطعة فيليه	43
سمك بولاك نيء	—	41
سمك أبو سيف نيء	ربع قطعة	36

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
سردين طازج نيء	—	36
أويستر نيء	حبة ونصف	74
أنشوجة طازجة نيئة	—	34
كافيار	ملعقتان كبيرتان	28
جمبري نهري مطبوخ	13 حبة	42
ماكربل معلب بالزيت	—	34
سالمون مدخن	شريحة ونصف	32
سالمون معلب	—	30
كابوريا مقلدة	5 أصابع	92
بوري نيء	قطعة فيليه (120 غ) = 3 بدائل من اللحوم	36
بوري مشوي	قطعة فيليه (93 غ) = 3 بدائل من اللحوم	28
دنیس نيء	نصف قطعة فيليه	33
دنیس مشوي	—	30
هامور نيء	قطعة فيليه (260 غ) = 7 بدائل من اللحوم	36
هامور مشوي	قطعة فيليه (200 غ) = 7 بدائل من اللحوم	28
كنعد نيء	قطعة فيليه (180 غ) = 5 بدائل من اللحوم	34
كنعد مشوي	قطعة فيليه (140 غ) = 5 بدائل من اللحوم	27
سمك موسى نيء	ربع قطعة فيليه	39
بربوني نيء	—	38
رنجة مدخنة	نصف قطعة فيليه	28
فسيخ	—	33
بياض بيض	بياض بيضتين	64
جبنه قريش	ربع كوب	56
جبنه بيضاء لايت	—	58
سيتان	—	34
لحم صويا جاف	ملعقتان كبيرتان ونصف	14
برجر نباتي	قرص (115 غ) = بديلان ونصف من اللحوم	45

متوسطة الدهون

73 سعرة 0 غ كربوهيدرات 7 غ بروتين 5 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
صدر فراخ مقلي	صدر متوسط (120 غ) = 6 بدائل من اللحوم	21
ورك فراخ بدون جلد مقلي	ورك متوسط (70 غ) = 3 بدائل من اللحوم	25
دبوس فراخ بدون جلد مقلي	نصف دبوس	24
جناح فراخ نيء	—	40
جناح فراخ مشوي	—	29
جناح فراخ مقلي	—	27
فرخة كاملة في الفرن	ربع فرخة (150 غ) = 6 بدائل من اللحوم	26

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
سجق فراخ	إصبع	45
فراخ بانیه	صدر متوسط (165 غ) = 6 بدائل من اللحوم	30
فرخة كاملة نيئة	ربع فرخة (230 غ) = 6 بدائل من اللحوم	38
فراخ مسلوقة	ربع فرخة (165 غ) = 6 بدائل من اللحوم	28
فراخ مشوية على الفحم	ربع فرخة (150 غ) = 6 بدائل من اللحوم	26
كبدة فراخ مقليه	كبدة	27
ناجتس فراخ	حبتان ونصف	49
لانشون فراخ	شريحتان وربع	61
لحم بقري مفروم نيء	—	41
لحم بقري مفروم مشوي	—	27
لحم بقري مفروم في الفرن	—	28
لحم ضاني نيء	—	41
لحم ضاني مشوي	—	29
لحم ضاني في الفرن	—	27
كبدة بقري مقليه	شريحة (85 غ) = 3 بدائل من اللحوم	28
ستيك بقري نيء	قطعة (215 غ) = 6 بدائل من اللحوم	34
ستيك بقري مشوي	قطعة (160 غ) = 6 بدائل من اللحوم	26
لحم ضاني مفروم نيء	—	42
سلامي بقري	شريحتان ونصف	56
لحم بقري مملح	شريحة وربع	26
لحم بقري مفروم مشوح	—	26
لحم ضاني مسلوق	—	24
إسكالوب بانیه	ربع حبة	26
لسان بقري مسلوق	—	36
لانشون بقري	4 شرائح	54
برجر لحم مشوي	قرص (85 غ) = 3 بدائل من اللحوم	30
سالمون مقلي	ربع قطعة فيليه	30
بلطي مقلي	قطعة فيليه (105 غ) = 3 بدائل من اللحوم	31
سمك القد مقلي	قطعة فيليه (205 غ) = 6 بدائل من اللحوم	35
جمبري مقلي	حبتان كبيرتان	33
كاليماري مقلي	حلقتان ونصف	39
سمك موسى مقلي	ربع قطعة فيليه	35
بربوني مقلي	—	33
سردين مقلي	—	32
فيليه سمك بانیه	نصف قطعة فيليه	52
بيض نيء	حبة كبيرة	56
بيض مسلوق	حبة كبيرة	56
بيض مقلي	حبة متوسطة	51

الدهون

الدهون غير المشبعة أولاً، ثم المشبعة.

عديدة عدم التشبع

45 سعة 0٠ غ كربوهيدرات 0٠ غ بروتين 5٠ غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
زبدة نباتية	نصف ملعقة كبيرة	6
طحينة	ملعقتان صغيرتان	9
عين جمل نيء	ملعقة كبيرة	8
بذور تشيا	ملعقة كبيرة ونصف	16
بذر كتان	—	12
سمسم	ملعقة كبيرة	10
لب عباد الشمس نيء	ملعقة كبيرة	10
لب عباد الشمس محمص	—	10
لب عباد الشمس مملح	—	10
لب القرع نيء	—	10
لب القرع محمص	ملعقة كبيرة ونصف	10
صنوبر	—	7
بذور هيمب	ملعقة كبيرة	10
بذور خشخاش	ملعقة كبيرة ونصف	12
زبدة لب عباد الشمس	نصف ملعقة كبيرة	9
عين جمل محمص	ملعقة كبيرة	7
بذور بطيخ مجففة	ملعقة كبيرة ونصف	11
زيت عباد الشمس	ملعقة صغيرة	5
زيت سمسم	ملعقة صغيرة	5
زيت ذرة	ملعقة صغيرة	5
زيت نباتي	ملعقة صغيرة	5
مارجرين	نصف ملعقة كبيرة	6
زيت جوز	ملعقة صغيرة	5
زيت بذر كتان	ملعقة صغيرة	5
زيت عصفر	ملعقة صغيرة	5
زيت بذور العنب	ملعقة صغيرة	5
زيت بذور البقطين	ملعقة صغيرة	5
زيت صويا	ملعقة صغيرة	5
زيت بذرة القطن	ملعقة صغيرة	5
مايونيز	نصف ملعقة كبيرة	7
صلصة رانش	—	11
صلصة سيزر	نصف ملعقة كبيرة	9
صلصة خل وزيت	—	10
صلصة ثاوزند آيلاند	ملعقة كبيرة	14
طحينة بالخل	4 ملاعق صغيرة	19
ثومية	نصف ملعقة كبيرة	8

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
بيض بوشيه	حبة كبيرة	56
بيض مخفوق	حبة كبيرة وربع	70
أومليت	بيضة	66
جبنة بيضاء دمياطي	—	48
لبنة	6 ملاعق كبيرة	93
موتزاريلا	شريحة	29
جبنة فيتا	—	49
ريكوتا	6 ملاعق كبيرة	93
بانير	مكعب وربع	38
جبنة مثلثات	4 مثلثات	65
جبنة عكاوي	—	43
نوفو جامد	—	40
تمبيه	—	34
نوفو حبري	—	145
نوفو طري	—	97
سجق نباتي	—	34
شرائح دجاج نباتية	حصة (85 غ) = 3 بدائل من اللحوم	30
كفتة مشوية	—	31
شاورما فراخ	—	27
شاورما لحمة	—	28

عالية الدهون

100 سعة 0٠ غ كربوهيدرات 7٠ غ بروتين 8٠ غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
سجق بقري مشوي	—	38
بيروني بقري	19 شريحة	39
ريش ضاني مشوية	ريشة	32
هوت دوج بقري	إصبع وربع	60
صفار بيض	صفار بيضتين ونصف	44
شيدر	شريحة	31
بارميزان	4 ملاعق كبيرة	20
حلوم	شريحة	32
بروفولون	شريحة	27
جبنة سويسرية	شريحة	26
جودة	شريحة	28
بري	قطعة وربع	34
جبنة زرقاء	قطعة وربع	33
جرير	—	23
مونتييري جاك	شريحة	29
جبنة شرائح معالجة	شريحتان	41
جبنة رومي	شريحة	26
جبنة قشقوان	شريحة	27
بارميزان نباتي	7 ملاعق كبيرة	35

أحادية عدم التشبع

45 سعرة 00 غ كربوهيدرات 00 غ بروتين 50 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
جبنه كاجو	ملعقة كبيرة	14
كريمة كاجو	ملعقة كبيرة ونصف	23
كريمة شوفان	ملعقتان كبيرتان ونصف	38
زيتون أسود	10 حبات	46
زيتون أخضر	12 حبة	33
أفوكادو نيء	ربع حبة متوسطة	34
زبدة فول سوداني	ملعقتان صغيرتان	10
زبدة لوز	نصف ملعقة كبيرة	9
لوز نيء	ملعقة كبيرة	10
لوز محمص	ملعقة كبيرة	10
لوز مملح	7 حبات	9
كاجو نيء	7 حبات	11
كاجو محمص	7 حبات	11
كاجو مملح	7 حبات	11
فول سوداني نيء	ملعقة كبيرة	10
فول سوداني محمص	ملعقة كبيرة	10
فول سوداني مملح	ملعقة كبيرة	10
فستق نيء	16 حبة	11
فستق محمص	16 حبة	11
فستق مملح	16 حبة	11
بندق نيء	6 حبات	8
بيكان نيء	حفنة (28 غ) = 4 بدائل من الدهون	7
جوز برازيلي	حبة ونصف	7
مكادميا نيئة	—	7
زبدة كاجو	—	10
زبدة فستق	—	11
بيكان محمص	حفنة (28 غ) = 4 بدائل من الدهون	7
بندق محمص	6 حبات	8

الطعام

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
مكسرات مشكلة محمصة	ملعقة كبيرة	9
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	5
زيت كانولا	ملعقة صغيرة	5
زيت أفوكادو	ملعقة صغيرة	5
دقيق لوز	ملعقة كبيرة ونصف	10

مشبعة

45 سعرة 00 غ كربوهيدرات 00 غ بروتين 50 غ دهون

الطعام	المقدار المنزلي (تقريبي)	الوزن (غ)
جبنه كريمي	ملعقة كبيرة	15
قشدة حامضة	ملعقتان كبيرتان	26
كريمة خفق	ملعقة كبيرة	14
ماسكاربوني	—	13
كريمة نصف دسم	3 ملاعق كبيرة	43
قشطة	—	13
كريمة طبخ	ملعقة كبيرة ونصف	26
لبن جوز الهند معلب	ملعقة كبيرة ونصف	23
كريمة جوز الهند معلبة	ملعقة كبيرة ونصف	21
شيدر نباتي	شريحة	25
موتزاريللا نباتية	شريحة	25
جبنه كريمي نباتية	ملعقة كبيرة ونصف	19
جوز هند نيء	3 ملاعق كبيرة	15
جوز هند مبشور	ملعقة كبيرة ونصف	8
سمنة بلدي	ملعقة صغيرة	5
زيت جوز الهند	ملعقة صغيرة	5
زبدة	نصف ملعقة كبيرة	6
زبدة مملحة	نصف ملعقة كبيرة	6
زيت إم سي تي	ملعقة صغيرة	5
دهن بقر	ملعقة صغيرة	5
سمنة نباتي	ملعقة صغيرة	5
زبدة كاكاو	—	5
دقيق جوز هند	4 ملاعق كبيرة ونصف	33

كيف حسبنا البدائل

وزن البديل هو كمية الطعام التي تحمل ما يُبنى عليه بديل مجموعته:

النشويات والفاكهة	الكربوهيدرات
اللحوم وبدائلها	البروتين
الدهون	الدهون
اللبن والبقوليات	الكربوهيدرات والبروتين معًا
الخضروات غير النشوية	الحجم: نصف كوب مطبوخة أو كوب نيئة
الألبان النباتية	كوب واحد كاللبن

عندما يكون البديل جزءًا صغيرًا من القطعة، يذكر الجدول ما تساويه القطعة كاملة: «صدر متوسط (120 غ) = 5 بدائل من اللحوم».

القيم الغذائية من قاعدة أطعمة RegimePlan، وأغلبها من USDA FoodData Central. المقادير المنزلية تقريبية، والوزن بالغرام هو الأدق.

القائمة مبنية على قوائم البدائل الصادرة عن جمعية السكري الأمريكية (ADA) وأكاديمية التغذية وعلم الحميات (AND)، بعد تكييفها للأطعمة المصرية. اختيار الأطعمة والأوزان من حسابات RegimePlan.

هذه القائمة مرجع لأخصائي التغذية في تخطيط الوجبات، ولا تغني عن تقييم كل عميل على حدة.

الرخصة CC BY 4.0: يمكنك نسخ هذه القائمة أو نشرها بشرط أن تذكر RegimePlan مع رابط إلى هذه الصفحة.



امسح الرمز لفتح RegimePlan

RegimePlan

منصة ذكية لتخطيط الوجبات وإدارة نشاط أخصائي التغذية.

يحسب RegimePlan الكمية المكافئة من هذه القائمة كلما بدلت طعامًا في خطة الوجبات.

ابدأ مجانًا على regimeplan.com