

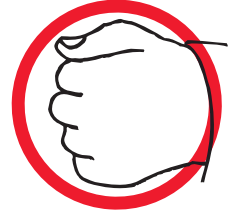
أحجام الوجبات

عندما يصعب عليك تحديد حجم الوجبة

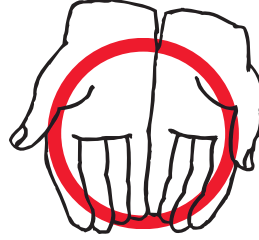
استخدم يداك للمساعدة...

أفضل طريقة لمعرفة مقدار الطعام الذي تتناوله، أو حجم الوجبات، تتمثل في استخدام أكواب قياس أو ملاعق قياس أو ميزان. قد يصعب فعل ذلك بعض الأحيان، كتناول الطعام خارج المنزل. إليك مجموعة من الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام يدك للمساعدة على التعرف على مقدار ما تتناوله.
* حجم الوجبة في كل مجموعة طعام يمثل يد سيدة بالغة كمقياس.

قبضة يد مضمومة = 8 أوقيات سائلة
• المشروبات الباردة والساخنة



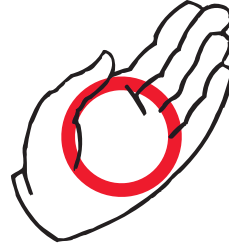
يدان مفتوحتان على شكل كوب = كوب واحد
• حبوب الإفطار
• الحساء
• السلطة الخضراء (الخس أو السبانخ)
• الأطباق المختلطة (الرز البرياني، اللزانيا أو المحشي)
• الأكل الصيني



يد واحدة مفتوحة على شكل كوب = نصف كوب
• المعكرونة، الأرز
• الحبوب أو رقائق الذرة (الشوفان، الدقيق)
• سلطة الفواكه، التوت وعصيدة التفاح
• البطاطم أو صلصة الإسباجتي
• الفول (المطهو أو المعلب)
• سلطة الملفوف أو سلطة البطاطس
• البطاطس المهروسة
• جبنة قريش (أو أي جبنة بيضاء)



راحة اليد = 3 أوقيات
• اللحوم المطهية
• شطائر الهامبورجر، صدور الدجاج، فيليه السمك
• السمك المعلب (تونة، سلمون)



إصبعان معًا = ملعقة كبيرة واحدة
• زبدة الفول السوداني
• توابل السلطة
• الكريمة الرائبة
• أطعمة الغمس
• الكريمة المخفوقة
• صوص الحلويات
• السمن
• الجبن الكريمي
• المايونيز

