

# دليل للمصنعين

## لتحديد حجم الحصة والكمية المرجعية



# مقدمة



يساعد هذا الدليل المصنعين في تحديد الكمية المرجعية وحجم الحصص المناسب للعديد من المنتجات الغذائية، محددة بالغرام للمواد الغذائية الصلبة والملييلتر للسوائل.

# الحصة الغذائية



حجم الحصة الغذائية هي كمية الطعام التي يستهلكها الفرد عادةً بشكل معقول في جلسة واحدة وتدل على الطعام كما هو معروض للبيع.

بالنسبة للأطعمة التي تتطلب تحضيرًا والأطعمة التي يتم خلطها عادةً بمكونات أو أطعمة أخرى قبل تناولها (مثل خليط البودينج أو الحساء أو حبوب الإفطار مع الحليب)، يجب تحديد حجم الحصة الغذائية للطعام كما هو معروض للبيع ويمكن اختياريًا تحديدها للطعام بعد التحضير.

# الكمية المرجعية









هي المرجع لتحديد حجم الحصة الغذائية للعبوة الواحدة وأيضاً الأطعمة المعلبة التي تحتوي على أكثر من حصة غذائية. وهي كمية محددة منظمة من نوع من الأطعمة عادة ما يأكلها الفرد في جلسة واحدة.

الكمية المرجعية تشير فقط إلى الجزء الصالح للأكل من الطعام وتستثني أي سائل يمكن أن يكون فيه الطعام الصلب معبأ أو معلب، إلا إذا كان السائل يستهلك عادة مع الطعام.

على سبيل المثال: الكميات المرجعية للزيتون وجبنة الفيتا لا تشمل المحلول الملحي، فقط الزيتون والجبن، في حين أن الفاكهة المعلبة المعلبة في عصير الفاكهة تشمل عصير الفاكهة.

## الجدول رقم (1)

يوضح الكمية المرجعية وحجم الحصة الغذائية لأصناف مختلفة من الأطعمة وتشمل:

الحبوب ومنتجات القمح الأخرى 	المشروبات 	المخبوزات 
البيض وبدائل البيض 	الحلويات 	منتجات الألبان ومشتقاتها 
الفواكه وعصير الفاكهة 	مأكولات بحرية 	الدهون والزيوت 
الأطباق المختلطة 	اللحوم والدواجن ومنتجاتها وبدائلها 	البقوليات 
السلطات 	البطاطا، البطاطا الحلوة واليام 	الحبوب والبذور 
الحساء 	الوجبات الخفيفة 	الصلصات وصلصات التغميس والمرق والبهارات 
فئة متنوعة 	الخضروات 	الحلويات والسكريات 

# المخبوزات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الخبز، مستثنى منه لفائف الخبز المطلاة السريعة.	50 غرام	"25 - 70 غرام (شريحة - شريحتان) شرائح مقطعة 50 غرام شرائح غير مقطعة"
خبز البايغل، بسكويت الشاي، الكعك، معجنات اللف (مكورة الشكل)، المعجنات/الخبز المنفوخ، كرواسون، خبز التورتيللا، أعواد الخبز الناعم، البرتزل (المعجنات العقدية)، خبز الذرة والخبز العربي	55 غرام	25 - 100 غرام
كيك البراوني	40 غرام	30 - 100 غرام
"الكيك (ثقل الوزن) تزن 10 غرام أو أكثر لكل 2.5 سم مكعب مثل: "التشيزكيك، كعكة الأناناس المقلوقة، الكيك مع ما لا يقل عن 35٪ من الوزن النهائي مكون من فاكهة أو خضار أو مكسرات أو أي منها مجتمعة".	125 غرام	80 - 150 غرام
"الكيك (متوسط الوزن) تزن 4 غرام أو أكثر لكل 2.5 سم مكعب ولكن أقل من 10 غرام لكل 2.5 سم مكعب، مثل: "الكيك مع أو بدون حشوة أو كريمة باردة، كيكة أقل من 35٪ من الوزن النهائي عبارة عن فواكه أو المكسرات أو الخضار أو أي منها مجتمعة"	80 غرام	50 - 125 غرام
كيك (خفيف الوزن) مع كريمة التزيين الباردة، كيكة كريمة بوسطن، الكب كيك، حلوى الإكلير، الكريمة المنفوخة.	80 غرام	50 - 125 غرام

نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الكيك (خفيف الوزن) تزن أقل من 4 غرام لكل 2.5 سم مكعب مثل: كيك الشيفون أو الكيك الإسفنجي بدون حشوة أو كريمة التزيين الباردة"	55 غرام	40 – 80 غرام
كيك القهوة، الدونات، معجنات الدانيش، سينابون (معجنات اللف المحلّى) خبز السكر/الحالي الجاهز، كيك المفن.	55 غرام	50 – 100 غرام
الكوكيز مع أو بدون حشوة أو طبقة خارجية، رقائق البسكويت "بسكويت غراهام، منتج البسكويت مع الجبن المغمس"	30 غرام	30 – 40 غرام
رقائق البسكويت، الخبز المحمص الرقيق وعصي الخبز الصلب.	20 غرام	15 – 30 غرام
الخبز الجاف، خبز الماتزو، والشابورة	30 غرام	15 – 35 غرام
المعجنات المقرمشة مع أو بدون حشوة أو كريمة التزيين الباردة	55 غرام	50 – 90 غرام
معجنات التوست	55 غرام	50 – 80 غرام
بسكويت الآيس كريم (المخروطي)	5 غرام	3 – 25 غرام
قطع خبز محمص	7 غرام	7 – 20 غرام



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
التوست الفرنسي، البانكيك، الوافل	75 غرام	60 – 110 غرام 2-4 قطع بانكيك
لوح أساسه من الحبوب مع حشوة أو طبقة خارجية	40 غرام	20 – 50 غرام
لوح أساسه من الحبوب بدون حشوة أو طبقة خارجية	30 غرام	20 – 50 غرام
كعك الأرز وكعك الذرة	15 غرام	10 – 25 غرام
الفتائر والتارت وفطيرة الفواكه والبف باستري والمعجنات الأخرى	110 غرام	85 – 120 غرام (سدس $\frac{1}{6}$ الـ 20 سم من قطر الفطيرة أو ثمن $\frac{1}{8}$ الـ 23 سم من الفطيرة)
عجينة الفتائر	سدس $\frac{1}{6}$ الـ 20 سم من قشرة العجينة أو ثمن $\frac{1}{8}$ الـ 23 سم من قشرة العجينة	سدس $\frac{1}{6}$ الـ 20 سم من الفطيرة أو ثمن $\frac{1}{8}$ الـ 23 سم من الفطيرة
عجينة البيتزا	55 غرام	30 – 110 غرام
خبز التاكو	30 غرام	20 – 40 غرام

# المشروبات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
المشروبات الغازية وغير الغازية، الشاي المثلج	355 مل	250 - 375 مل
مشروبات الطاقة	250 مل	250 مل
الماء	330 مل	200 - 600 مل
القهوة: العادية، الفورية والخاصة تشمل الإسبريسو والقهوة مع الحليب والمنكهة والمحللة	175 مل	كمية لتحضير 175 - 250 مل
الشاي وشاي الأعشاب: 1 - العادي والفوري (ساخن) 2 - المنكهة والمحللة، المحضرة من خليط جاهز	175 مل 250 مل	كمية لتحضير 175 - 250 مل
الشوكولاتة الساخنة ومشروبات الكاكاو	175 مل	5 - 15 غرام جافة أو كمية تحضير 175 - 250 مل

# الحبوب ومنتجات القمح الأخرى



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
حبوب الإفطار الساخنة مثل: "وجبة الشوفان أو كريمة القمح	40 غرام جافة (غير مطبوخة) 250 مل محضرة (مطبوخة)	30 - 40 غرام جافة 175 - 335 مل محضرة
حبوب الإفطار الجاهزة للأكل، المنتفخة والرقائق المقرمشة وغير المغطاة (أقل من 20 غرام لكل 250 مل)	15 غرام	10 - 20 غرام
حبوب الإفطار الجاهزة للأكل، المنتفخة والمغلقة والرقيقة والمكورة، بدون فواكه أو مكسرات (20 - 42 غرام لكل 250 مل)، حبوب عالية بالألياف (تحتوي على 28 غرام أو أكثر ألياف لكل 100 غرام).	30 غرام	20 - 45 غرام
حبوب الإفطار الجاهزة للأكل، بالفواكه والمكسرات، حبوب الجرانولا (تزن 43 غرام أو أكثر لكل 250 مل) وحبوب البسكويت	55 غرام	45 - 80 غرام (1-2 قطعة بسكويت)
نخالة بذور القمح، بذور الكتان المطحونة.	15 غرام	10 - 20 غرام
الدقيق، ويشمل دقيق الذرة	30 غرام	30 - 60 غرام
الحبوب مثل: "الرز أو الشعير"	45 غرام جافة (غير مطبوخة) 140 غرام مطبوخة	30 - 45 غرام جافة 90 - 140 غرام مطبوخة

نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
المعكرونة بدون الصلصة، معكرونة نوكي	85 غرام جافة (غير مطبوخة) 215 غرام مطبوخة	45 - 100 غرام جافة 140 - 250 غرام مطبوخة
المعكرونة الجافة والجاهزة للأكل مثل: النودلز المقلية المعلبة	25 غرام	20 - 25 غرام
النشويات مثل: "نشا الذرة، نشا البطاطا، أو نشا القمح".	10 غرام	5 - 15 غرام
حشوة	100 غرام	75 - 100 غرام

# منتجات الألبان ومشتقاتها



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الجبن، بما في ذلك كريمة الجبن والجبن السائل	30 غرام	15 - 60 غرام
جبن القريش أو جبن القشدة	125 غرام	60 - 250 غرام
الجبن المستخدم في وصفة طعام كجبن القريش الجاف أو جبن الريكوتا.	55 غرام	25 - 100 غرام
الجبن الصلب، المبشور مثل: "جبنة البارميزان أو جبنة الرومانو".	15 غرام	8 - 30 غرام
جبن الكوارك والجبن الطازج وعلوى منتجات الحليب الطازجة	100 غرام	50 - 200 غرام
الكريمة وبدائلها	15 مل	10 - 30 مل
كريمة البودرة	2 غرام	2-4 غرام
الكريمة المخفوقة أو في عبوة بخاخ	15 غرام	10 - 30 غرام
شراب البيض	125 مل	60 - 250 مل
الحليب، المركز أو المبخر	15 مل	10 - 30 مل



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
"المشروبات النباتية والحليب واللبن (مخيض اللبن) ومشروبات الحليب مثل: "حليب الشوكولاتة". سموذي (مشروب بارد مخفوق)، (إذا كان المكون الرئيسي مصال الحليب/الألبان). زبادي قابل للشرب."	250 مل	125 – 250 مل
المشروبات المخلوطة/المخفوقة وبدائلها مثل: "خليط الألبان"	250 مل	125 – 250 مل
الكريمة الحامضة	30 مل	15 – 60 مل
الزبادي	170 جرام	170 جرام

# الطويات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الآيس كريم، حليب مثلج، الزبادي المثلج، شربات (مثلج الفواكه) طويات/مثلجات (ليست من مشتقات الألبان)	125 مل	60 – 250 مل
طويات مشتقات الألبان، المجمدة مثل: "الكيك وقطع الألواح، الساندويتشات أو بسكويت الآيس كريم (المخروطي)".	125 مل	60 – 175 مل
طويات ليست من مشتقات الألبان، المجمدة مثل: "الطوى المنكهة والمحللة المثلجة أو المصاصة، عصير الفواكه المجمدة في ألواح أو أكواب	75 مل	40 – 150 مل
آيس كريم صناعي	250 مل	125 – 250 مل
الكاسترد والجيلاتين والبودنج	125 مل	80 – 140 غرام بودنج، 15 غرام طوى الجيلاتين (جافة) 65 – 250 (مل) طوى الجيلاتين (محصّرة)

# البيض وبدائل البيض



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
خليط البيض مثل: "طبق egg foo young وبيض مخفوق وعجة البيض (أومليت)"	110 غرام	50 - 110 غرام
البيض وتشمل البيض في القشرة والبيض السائل وبيض البيض السائل	50 غرام	50 - 100 غرام
بدائل البيض	50 غرام	50 - 100 غرام

# الدهون والزيوت



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
زبدة، مارجرين، زبدة معجنات، زبدة سائلة	10 غرام	5 - 20 غرام
زيت نباتي	10 مل	5 - 20 مل
بديل الزبدة (بودرة)	2 غرام	1 - 3 غرام
صلصات السلطة	30 مل	15 - 30 مل
مايونيز، صلصة مايونيز سائلة للسندويشات	15 مل	8 - 30 مل
زيت (بخاخ)	0.5 غرام	0.5 غرام

# مأكولات بحرية





نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
سمك الأنشوجة المعلب، معجون سمك الأنشوجة والكافيار	15 غرام	15 - 60 غرام
سمك بصلصة الكريمة أو الروبيان بصلصة السلطعون/سرطان البحر. سمك طازج مع صلصة.	140 غرام (مطبوخ)	90 - 140 غرام
سمك بلا نكهة أو سمك مقلي أو محار أو سمك أو كعكات المحار، مع أو بدون بقسمات أو خليط للقلي	125 غرام (نيء) 100 غرام (مطبوخ)	85 - 130 غرام (نيء، طازج، مجمد) 60 - 100 غرام (مطبوخ)
السمك والروبيان والمحار المعلب	55 غرام	50 - 100 غرام
السمك والروبيان والمحار المدخن أو المخلى	55 غرام	50 - 55 غرام

# الفواكه وعصير الفاكهة



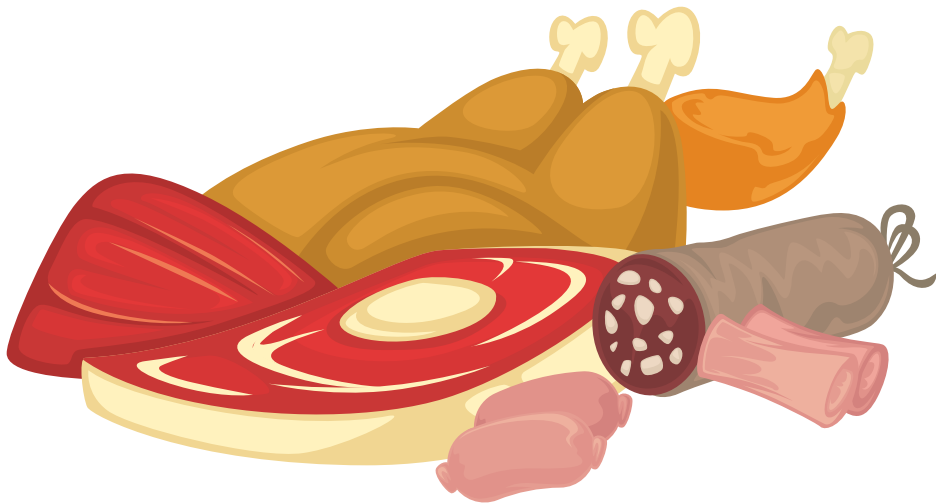
نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الفاكهة (الطازجة والمعلبة أو المجمدة، مغلقة أو بدون).	140 غرام	110 - 160 غرام (طازج أو مجمد)
صلصة التفاح	150 مل (معلبة)	120 - 150 مل (معلبة)
سكاكر الفاكهة أو الفاكهة المخضلة	30 غرام	30 - 40 غرام
الفاكهة المجففة مثل: "الزبيب والتمر والتين"	40 غرام	30 - 40 غرام
فاكهة للتزيين أو المنكهة مثل: "كرز المارشينو"	4 غرام	حبة - 3 حبات كرز
توابل الفاكهة	60 مل	50 - 100 مل
الأفوكادو المستخدم في وصفات الطبخ	30 غرام	20 - 40 غرام
التوت البري والليمون العادي والحامض المستخدمة في وصفات الطبخ	55 غرام	50 - 100 غرام
البطيخ والشمام وكوز العسل (الجلاب) وأنواع البطيخ الأخرى	150 غرام	75 - 300 غرام
العصائر ونكتار ومشروبات الفاكهة المستخدمة كبديل لعصير الفاكهة	250 مل	175 - 250 مل
العصائر المستخدمة في وصفات الطبخ مثل عصير الليمون أو الليمون الحامض	5 مل	5 - 10 مل

# البقوليات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
التوفو أو التمبيه	85 غرام	85 - 100 غرام
الفاصولياء والبازلاء والعدس مثل: "الفاصولياء البيضاء، الفاصولياء الحمراء، والفاصولياء الروماني، وفول الصويا أو الحمص"	100 غرام (جافة) 250 مل (مطبوخة أو معلبة)	35 - 100 غرام (جافة) 100 - 250 مل (مطبوخة أو معلبة)

# اللحوم والدواجن ومنتجاتها وبدائلها

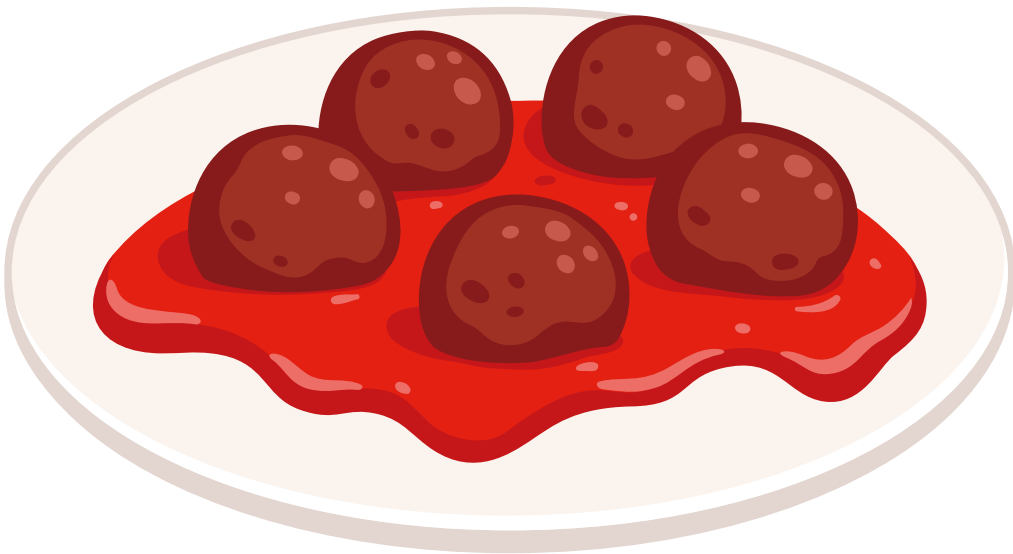


نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
اللحوم وأصابع الدجاج المقليّة.	30 غرام (نيء) 15 غرام (مطبوخ)	15 - 60 غرام (نيء) 10 - 30 غرام (مطبوخ)
اللحوم المجففة والدواجن مثل: "لحم البقر المجفف" ومنتجات النقانق مثل: "السلامي أو النقانق المدخن"	30 غرام	15 - 60 غرام
لحم اللانشون مثل: "بولونيا ولف اللانشون المفروم ونقانق الكبد والمرديلا وصلصة الساندويتش ومنتجات اللحم المعلب وحشوات التاكو وحشوات فطيرة اللحم".	75 غرام (نيء) 55 غرام (مطبوخ)	35 - 100 غرام (نيء) 25 - 75 غرام (مطبوخ)
"منتجات النقانق مثل: " النقانق المتصلة والهوت دوج والسجق المدخن والبيروني" النقانق المحضرة مع مزيج من المأكولات البحرية.	75 غرام (نيء) 55 غرام (مطبوخ)	75 - 165 غرام (نيء) 25 - 115 غرام (مطبوخ)
"قطع اللحم والدواجن بدون صلصة وقطع جاهزة للطهي بما في ذلك القطع المتبله واللحم الرقيق لحم الشيش كباب (اللحم المتبل فقط بدون الخضار)، دجاجة كاملة (بدون حشوة) الديك الرومي المشوي (بدون حشوة)"	125 غرام (نيء) 100 غرام (مطبوخ)	80 - 130 غرام (نيء) 50 - 100 غرام (مطبوخ)
فطائر محشوة (تشمل برجر الخضار) وشرائح اللحم وكرات اللحم ولحوم النقانق واللحم المفروم مع أو بدون بقسماط، الفلافل.	100 غرام (نيء) 60 غرام (مطبوخ)	80 - 130 غرام (نيء) 50 - 100 غرام (مطبوخ)

نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
منتجات اللحوم المعالجة مثل: "اللحم البقري المحمر والباسترامي واللحم المدخن واللحم المخلل"	85 غرام (نيء) 55 غرام (مطبوخ)	50 - 100 غرام (نيء) 30 - 100 غرام (مطبوخ)
اللحوم والدواجن المعلبة	55 غرام	50 - 100 غرام
اللحوم والدواجن مع الصلصة مثل: " اللحم بصلصة الباربيكيو أو الديك الرومي بالمرق ولكن باستثناء الأطباق الممزوجة أو المختلطة.	140 غرام	90 - 150 غرام



# الأطباق المختلطة



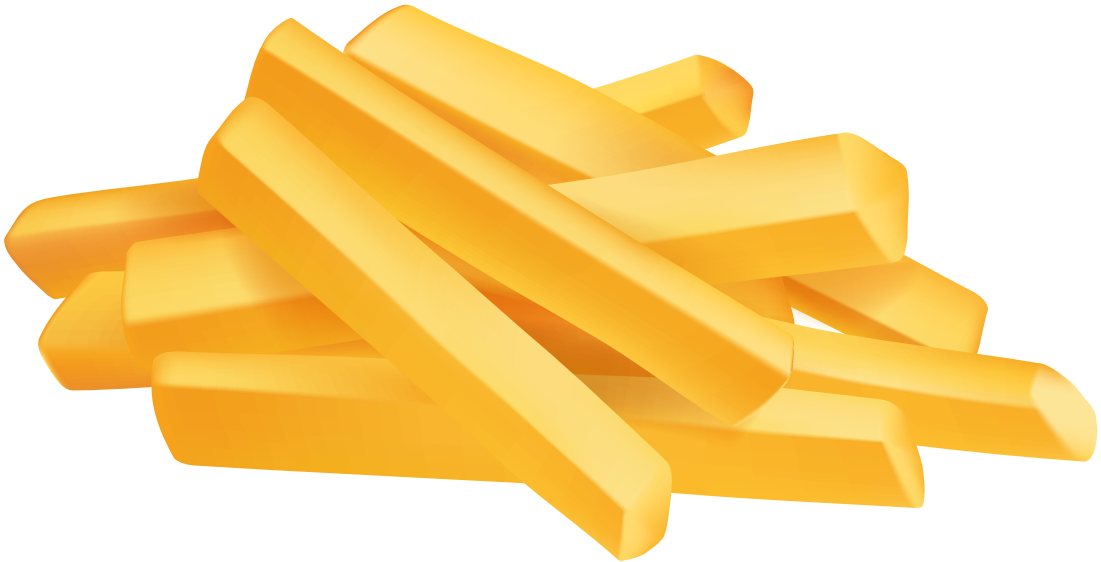
نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
"أطباق قابلة للقياس بالكوب مثل: "الكسرول، المكرونة والجبنة مع أو بدون لحم، فطيرة اللحم، معكرونة سباغيتي بالصلصة، طبق (stir fry) طعام صيني مقلي بالمقلدة، طبق (hash) بطاطا مخلوطة مع اللحم والبهارات، كسرول اللحوم أو الدواجن، الفاصولياء المخبوزة أو المقلية، الفاصولياء بالنقانق، لحم الغنم الحار، فاصولياء الغنم الحار، اللحم البقري المجفف بالزبدة، رافيولي اللحوم أو الدواجن بالصلصة، الأرز والخضروات، الأرز مع الدجاج بالزبدة".	250 مل	200 - 375 غرام أو 200 - 375 مل
"أطباق غير قابلة للقياس بالكوب مثل: "البوريثو، ولغائف البيض والانشيلادا والبيتزا (تعتبر بدون صلصة)، لغائف البيتزا، لغائف النقانق، ولغائف المعجنات، الكرنب الملفوف، فطيرة الكيش، الساندويتشات، برجر مع الخبز، كالزوني، التاكو، فطائر محشوة لحم، لازانيا، دجاج كوردين بلو، خضار محشي باللحم أو الدجاج، الشيش كباب (إذا كان مزيج من اللحوم والخضار)، فاهيتا، كانيلوني محشوة باللحم بدون صلصة، ديك رومي محشي، دجاجة كاملة محشية.	140 غرام بدون مرق اللحم أو صلصة 195 غرام مع المرق والصلصة	90 - 300 غرام وتشمل مرق اللحم أو الصلصة

# الحبوب والبذور



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الحبوب والبذور، التي لا تستخدم كوجبة خفيفة (الكاملة، المقطعة، الشرائح، المطحونة)	30 غرام (مقسرة)	30 – 75 غرام
الزبدة والمعجون والكريمة باستثناء زبدة الفول السوداني	30 غرام	15 – 45 غرام
زبدة الفول السوداني	15 غرام	15 – 30 غرام
الدقيق مثل: "دقيق جوز الهند"	15 غرام	10 – 20 غرام

# البطاطا، البطاطا الطوة واليام



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
البطاطا المقلية، وصفة هاش براونز، قشر البطاطا، بان كيك	85 غرام بطاطا مقلية مجمدة 70 غرام جاهزة/معدة	70 – 110 غرام
المهروس، المكسو بالسكر المحشو أو مع الصلصة	140 غرام	100 – 200 غرام
من غير نكهة، الطازجة، المعلبة أو المجمدة	110 غرام طازج أو مجمد 125 غرام مخزن بسحب الهواء 160 غرام معلبة	110 – 150 غرام

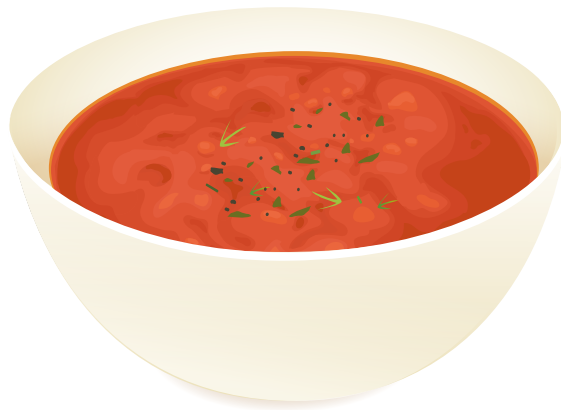
# السلطات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
السلطات مثل: "البيض، السمك، المحار، الفاصولياء، الفاكهة، الخضروات، اللحم، الدواجن".	100 غرام	75 – 150 غرام
سلطة الجيلاتين	120 غرام	100 – 175 غرام
سلطة المعكرونة أو البطاطا	140 غرام	100 – 200 غرام



# المصصات وصلصات التغميس والمرقق والبهارات



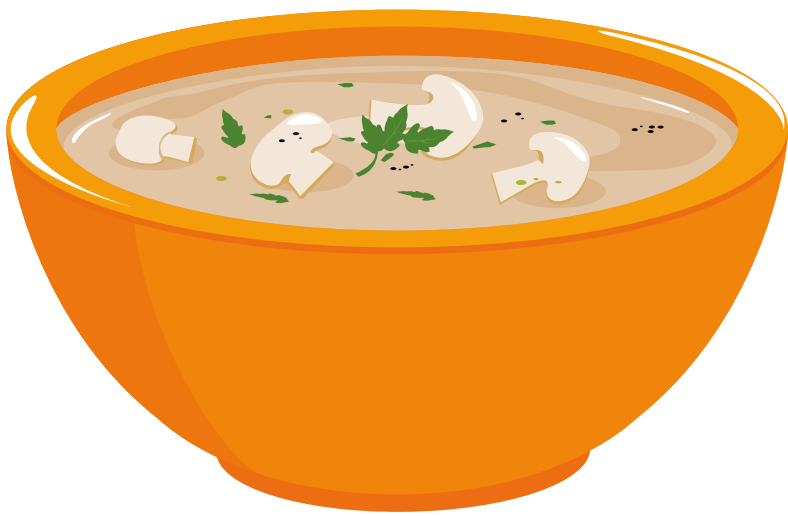
نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
صلصات التغميس مثل: "الباربيكيو، صلصة هولندية، صلصة التارتار، الخردل أو صلصة طلوة وحامضة"	30 مل	15 - 45 مل
صلصة للتغميس مثل: "البقوليات أو منتجات الألبان"	30 غرام	15 - 45 غرام
صلصة انتري الأساسية مثل: "صلصة السباغيتي"	125 مل	100 - 200 مل
صلصة انتري الثانوية مثل: "صلصة البيتزا، صلصة البيستو أو غيرها من الصلصات المستخدمة كطبقة (زينة) مثل: "الصلصة البيضاء، صلصة الجبن، صلصة سالسا، صلصة الكوكتيل أو المرق."	60 مل	50 - 100 مل
التوابل الرئيسية مثل: "الكتشب، صلصة الستيك، صلصة الصويا، الخل، صلصة الترياكبي."	15 مل	10 - 20 مل
التوابل الثانوية مثل: "الفجل، الصلصة الحارة، الخردل."	5 مل	5 - 10 مل

# الوجبات الخفيفة



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الشيبس، البسكويت، الفشار، خليط وجبة خفيفة أساسها حبوب ووجبة خفيفة أساسها الفاكهة مثل: "رقائق الفواكه"، رقائق البطاطا المقلية بيتا (شيبس)	50 غرام	40 - 60 غرام
المكسرات والبذور المستخدمة كوجبة خفيفة	50 غرام مقشرة	40 - 60 غرام
عصي اللحوم والدواجن كوجبة خفيفة	20 غرام	15 - 25 غرام

# الحساء



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
جميع الأنواع	250 مل	175 - 250 مل (محضرة) 85 - 125 مل (مركزة) 15 غرام (مجففة)

# الحلويات والسكريات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
الحلويات بما في ذلك ألواح الشوكولاتة ومنتجات الشوكولاتة الأخرى	40 غرام	30 - 70 غرام
الحلويات الصلبة	15 غرام	15 - 30 غرام
الحلويات المخبوزة مثل: "رقائق الشوكولاته"	15 غرام	10 - 20 غرام
نعناع لرائحة النفس	2 غرام	1 - 3 غرام
الحلوى الصلبة من نوع رول والساكر الصلبة ذات الحجم الصغير في عبوات	5 غرام	5 - 10 غرام
سكر البودرة الناعم	30 غرام	15 - 60 غرام
ما يدهن به الخبز كالعسل والدبس	20 غرام	15 - 25 غرام
المربى، الجيلي، مربى البرتقال، زبدة الفواكه	15 مل	10 - 20 مل
طوى الخطمي (مارشميلو)	30 غرام	25 - 50 غرام
السكريات	4 غرام	4 - 5 غرام
بدائل السكر	كمية ما يعادلها في حلاوة 4 غرام من السكر	كمية ما يعادلها في حلاوة 4-5 غرام من السكر
شراب بما في ذلك الشوكولاته وشراب القيقب والذرة	30 مل كعنصر 60 لاستخدامات أخرى	30 - 60 مل



# الخضروات



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
خضروات بدون صلصة، بما في ذلك كريمة الذرة (المعلبة) والطماطم المطبوخ، ولكن لا تشمل الخضروات بدون صلصة، حلقات بصل، عصي الكوسة بالخبز المغتت (بقسمات)	85 غرام (طازج أو مجمد) 125 مل (معلب)	70 - 100 غرام (طازج أو مجمد)
خضروات مع الصلصة	110 غرام (طازج أو مجمد) 125 مل (معلب)	95 - 125 غرام (طازج أو مجمد) 80 - 175 مل (معلب)
الخضروات التي تستخدم للتزيين أو كمنكهات، طازجة أو معلبة أو مجمدة ولكن غير مجففة مثل: "البقدونس والثوم"	4 غرام	4 - 5 غرام
الفلفل الحار والبصل الأخضر	30 غرام	25 - 45 غرام
عشب بحري الفطر المجفف	15 غرام	10 - 20 غرام
الخس والبراعم	65 غرام	50 - 75 غرام
عصير وشراب الخضار	250 مل	125 - 250 مل
الزيتون الطماطم المجففة في الزيت	15 غرام	10 - 20 غرام 3 - 5 حبات زيتون 1 - 2 طماطم مجففة

نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
المخلل الخرشوف	30 غرام	1 مخلل الشبت 2 مخلل الشبت الحجم الصغير أو قثاء مخلل (مخمّر) 1 قلب الخرشوف
معجون خضار مثل: "معجون الطماطم"	30 مل	25 – 45 مل
صلصة الخضار أو مهروس الخضار مثل: "صلصة الطماطم أو الطماطم المهروس"	60 مل	50 – 75 مل

فئة متنوعة



نوع المنتج	الكمية المرجعية	حجم الحصة الغذائية
زينة حلويات مثل: "زبدة القيقب (maple syrup) وكريمة المارشميلو"	30 غرام	15 - 30 غرام
كريمة تزيين وتغطية الكيك الباردة وزينة ستريسول.	35 غرام	25 - 45 غرام
حشوة فطائر	75 مل	40 - 150 مل
البيكنج باودر والبيكنج صودا والبكتين والخميرة	0.6 غرام	0.5 - 2 غرام
زينة الخبز والحلويات مثل: "السكر الملون أو رشات السكر للبسكويت"	4 غرام	3 - 5 غرام
فتات الخبز وخليط الطبخ مثل: "خليط الكيك والبانكيك"	30 غرام	15 - 60 غرام
بودرة الكاكاو	5 غرام	5 غرام
العلكة	3 غرام	3 - 5 غرام
"الملح وبدائل الملح ويشمل الملح المتبل مثل: "الملح بالثوم" منتجات تتبيل بالملح مثل: "تتبيلة خضار" خليط التغطية (مع الملح كأحد المكونات الرئيسية)"	1 غرام	0.5 - 1.5 غرام
التوابل والأعشاب (بدون ملح)	0.5 غرام	0.5 - 1 غرام

بِالْإِسْمِ نَهْتَمُ