

ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Û¼ÛÆØ´ Ø§Ø²
Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛÆ - Û...Û†Û^ÛÆ
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø¨Ø±Ø§ÛÆ Ø³Û,,Ø§Û...ØªÛÆ
Û...Ø§Ø¯Ø±

Ø¢ÛÆØ§ Û•Ø¹Ø§Û,,ÛÆØª Û•ÛÆØ²ÛÆÚ©ÛÆ Û...ØªÛ³Ø• Ø¯Ø§Ø±ÛÆØ¯ØŸ Ø¨Ø±Ø§ÛÆ Û...
ØµØ±Û• 2000 Ú©Ø§Û,,Ø±ÛÆ Ø¯Ø± Ø±Û² Û¯ Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø¯Û‡ Ø§Ø² Û¼Û†Ø¬ Ú¯Ø±Û^Û‡
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...Ø¹Ø±Û•ÛÆ Ø´Ø¯Û‡ØÆ Ø¨Ø±Û†Ø§Û...Û‡âÆØ±ÛÆØ²ÛÆ Ú©Û†ÛÆØ¯ ØªØ§

Ø¨Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛÆ Ø³Ø§Û,,Û...ÛÆ Ø¯Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø¨Ø§Ø´ÛÆØ¯.

Ø§Ø² Ø¨Ø§Ø±Ø¯ Ø§Ø±Ùƒ Ù†ÙƒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ù…ØŸÙ‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù…Ùƒ Ù…ØªÙ•Ø§ÙˆØª
Ø§Ø³Øª Ùˆ Ø§ÙˆØ± ÙˆØ²Ù† Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨Ùƒ Ø¯Ø§Ø±ÙƒØ¯ Ùˆ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÙƒØª Ø¨Ø¯Ù†Ùƒ Ù…
Ù†Ø§Ù…Ùƒ Ø§Ù†Ø¯Ø§Ù… Ù…Ùƒâ€œØ¯Ù‡ÙƒØ¯Øƒ Ù…ØµØ±Ù• 2000 ´©Ø§Ù„Ø±Ùƒ Ø¯Ø±
Ø±Ùˆ² Ø¨Ø§Ø¹Ø« Ù…Ùƒâ€œØ¯ÙˆØ¯ ÙˆØ²Ù† ØˆÙ…Ø§ Ø¯Ø± Ù‡Ù…Ø§Ù† Ù…Ø¯Ø¯ÙˆØ¯ Ù‡ØˆÙ…
Ø§Ù†Ø¯. Ø§ÙˆØ± Ù†ÙƒØ§Ø² Ø¨Ù‡ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙƒØˆ ÙˆØ²Ù† Ø¯Ø§Ø±ÙƒØ¯Øƒ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙƒØˆ
Ø¯Ø¯ÙˆØ¯ 250 ´©Ø§Ù„Ø±Ùƒ Ø¯Ø± Ø±Ùˆ² Ø¨Ù‡ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙƒØˆ ÙˆØ²Ù† ØƒØ±Ø§Ù… Ùˆ
Ù¼ÙƒØ¯Ø³ØªÙ‡ ØˆÙ…Ø§ ´©Ù…´© Ø®ÙˆØ§Ù‡Ø¯ ´©Ø±Ø¯. Ø§ÙˆØ± Ù†ÙƒØ§Ø² Ø¨Ù‡
´©Ø§Ù‡Øˆ ÙˆØ²Ù† Ø¯Ø§Ø±ÙƒØ¯Øƒ ´©Ø§Ù‡Øˆ Ù…ØµØ±Ù• 250 ´©Ø§Ù„Ø±Ùƒ Ø¯Ø± Ø±Ùˆ²
(Ù‡Ù…Ø±Ø§Ù‡ Ø¨Ø§ ÙˆØ±Ø²Øˆ Ø³Ø¨´©) Ø¨Ù‡ ØˆÙ…Ø§ ´©Ù…´© Ù…Ùƒâ€œÙ©Ù†Ø¯ ØªØ§
Ø¨Ù‡ ÙˆØ²Ù† Ø³Ø§Ù„Ù„Ù… Ø¯Ø±Ø³ÙƒØ¯. Ù‡Ù…ÙˆØ§Ø±Ù‡ Ø¨Ø§ Ù¼Ø²Øˆ´© Ø®ÙˆØ¯
Ø¯Ø±Ø¯Ø§Ø±Ù‡ Ø±ÙˆÙƒÙ… Ø°Ø°Ø§ÙƒÙƒ Ø®Ø§Øµ Ùˆ ØªØ°ÙƒÙƒØ± Ø¯Ø±
Ù•Ø¹Ø§Ù„ÙƒØªâ€œÙ‡Ø§Ùƒ ÙˆØ±Ø²ØˆÙƒ Ù…ØˆÙˆØ±Øª ´©Ù†ÙƒØ¯.Ø¯Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ Ø²ÙƒØ±
Ø¯Ø¯ÙˆØ¯ 2000 ´©Ø§Ù„Ø±Ùƒ Ø¯Ø± Ø±Ùˆ² Ø±Ø§ Ø§Ø² 5 ´¯Ø±ÙˆÙ‡ Ù…ÙˆØ§Ø¯ Ø°Ø°Ø§ÙƒÙƒ
Ù•Ø±Ø§Ù‡Ù… Ù…Ùƒâ€œÙ©Ù†Ø¯ ´©Ù‡ Ù…Ùƒâ€œØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ù‡Ø¯Ù• Ø®ÙˆØ¯Ùƒ Ø¯Ø±Ø§Ùƒ
Ø®Ø§Ù†Ù…â€œÙ‡Ø§Ùƒ Ø³Ø§Ù„Ù„Ù… Ùˆ Ø¨Ø§ Ù•Ø¹Ø§Ù„ÙƒØª Ù•ÙƒØ²ÙƒÙ©Ùƒ Ù…ØªÙˆ³Øˆ

هر وعده غذایی

۱ عدد سیب زمینی کوچک پخته شده با پوست (۹۰ گرم)	۱ عدد سوسیس کوچک (۳۰ گرم)	۱ عدد پرتقال کوچک	۱/۲ پیمانه کدو مسما پخته شده
۱/۲ پیمانه سیب زمینی شیرین	۱/۲ پیمانه لوبیا یا عدس پخته شده ^۳	۱/۲ گلابی بزرگ	۱/۲ پیمانه کنسرو گوجه پخته شده
۳ پیمانه ذرت بوداده (بدون کره)	۱/۳ پیمانه حمص (ترکیبی از نخود، ارده کنجد، روغن زیتون و ...) ^۴	۱/۲ پیمانه آب سیب، پرتقال یا آناناس	۱ پیمانه گوجه خام (یا ۱ عدد گوجه بزرگ)
۱ پیمانه کدو حلوايي	۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا کره بادام ^۵	۱/۴ پیمانه هندوانه خردشده	۱ پیمانه فلفل خام
۲۰ گرم چوب شور	۱/۲ پیمانه توفو (پنیر سویا)	۱/۲ پیمانه آب سیب، پرتقال یا آناناس	۱/۲ پیمانه لوبیا سبز پخته شده
			
یک کف دست، انگشتان و شست را در بر نمی‌گیرد و در حدود ۹۰ گرم گوشت پخته بدون استخوان است.	یک قوطی کبریت تقریباً هم اندازه با یک برش یا ۳۰ گرم پنیر است.	یک شست تقریباً به اندازه ۱ قاشق غذاخوری غذای مایع مانند چاشنی سالاد یا سس مایونز است.	یک بند انگشت تقریباً هم اندازه ۱ قاشق چایخوری سس مایونز یا دیگر چربی‌ها و روغن‌هاست.
یک مشت تقریباً به اندازه ۱ فنجان حبوبات یا سبزیجات پخته شده است.			

اندازه ها را بشناسید

وعده گوشت معمولاً ۷۵ کالری است. گوشت‌های سبک تر (مانند ماهی و مرغ) کالری کمتری دارند، زیرا نسبت به ت گاو دارای چربی کمتری هستند. منابع غیر گوشتی پروتئین میزان کالری متفاوتی دارند.

پیمانه = تقریباً ۲۵۰ میلی لیتر

ک وعده لوبیا یا عدس ۱۲۵ کالری است.

ک وعده حمص ۱۸۰ کالری است.

ک وعده کره بادام زمینی ۱۰۰ کالری دارد.