



راهنمای مقدار غذا

دستهای شما . همیشه با شما هستند،
و همیشه یک اندازه هستند!

دستهای شما می توانند برای مقدار تقریبی مواد خیلی مفید باشند، وقتی غذا تهیه می کنید از دستهایتان برای اندازه گیری استفاده کنید .

	
<p>پروتئین : مقدار آن به اندازه کف دستتان و قطر آن به اندازه کلفتی انگشت کوچکتان</p>	<p>نیدراتهای کربن (غلات و نشاسته) : برای غلات و نشاسته از ۲ مشت و برای میوه از ۱ مشت استفاده کنید.</p>

	
<p>چربی: مقدار آن را به اندازه سر انگشت شصتتان کم کنید.</p>	<p>سبزیجات : به اندازه ای که در دو تا دستتان جا می گیرد انتخاب کنید. سبزیجاتی را که نیدراتهای کربن پائینی دارند انتخاب کنید (مثل لوبیای سبز و زرد ، براكلی و کاهو).</p>