

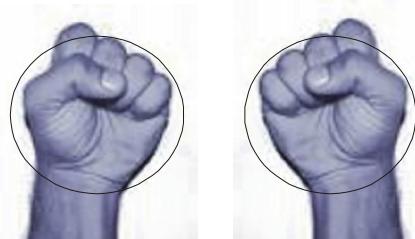
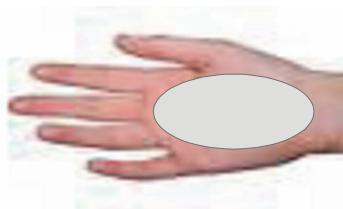
بدانید به چه کسی مراجعه می کنید



## راهنمای مقدار غذا

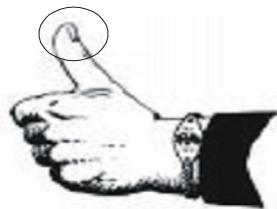
دستهای شما . همیشه با شما هستند ،  
و همیشه یک اندازه هستند!

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



پروتئین : مقدار آن به اندازه کف دستان و قطر آن به اندازه کلفتی انگشت کوچکtan

ئیدراتهای کربن (غلات و نشاسته) : برای غلات و نشاسته از ۲ مشت و برای میوه از ۱ مشت استفاده کنید.



چربی: مقدار آن را به اندازه سر انگشت شصتتان کم کنید.



سبزیجات : به اندازه ای که در دو تا دستان جا می گیرد انتخاب کنید. سبزیجاتی را که ئیدراتهای کربن پائینی دارند انتخاب کنید (مثل لوبیای سبز و زرد ، برکلی و کاهو).