

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين



المحتويات

- المقدمة
- أغذية الفطام (٦ شهور فما فوق)
- الأغذية النشوية .
- مشتقات الحبوب .
- الخبز .
- حبوب الإفطار .
- الدقيق / الطحين .
- البسكويت .
- رقائق البطاطا المقلية .
- متفرقات .
- الأطعمة الحرة.
- المنتجات الغذائية قليلة البروتين .
- المكاييل والمقاييس.

المقدمة:

يشتمل هذا الكتيب على مجموعة من البدائل الغذائية التي تحتوي على جرام واحد من البروتين، يتم تجميعها من قبل أخصائية التغذية لمساعدة الأهل في تحضير الوجبات الخاصة بأطفالهم.

من الضروري معرفة محتوى المواد الغذائية من البروتينات من أجل تخطيط البرنامج الغذائي اليومي للمريض.

يتكون البروتين من مزيج من الأحماض الأمينية الأساسية. والبروتينات هي وحدة البناء الأساسية في الجسم بالإضافة إلى أهميتها في عملية النمو وإنتاج الطاقة.

يحتوي الطعام طبيعياً على كميات متفاوتة من البروتينات فهناك أطعمة غنية بالبروتينات مثل: اللحم، الدجاج، السمك، البيض، البقوليات، المكسرات، بالإضافة إلى الحليب ومشتقاته حيث يجب على المرضى الذين يعانون من خلل في التمثيل الغذائي تجنب جميع هذه الأطعمة، بينما تحتوي الحبوب، المواد النشوية، والخضروات على كمية أقل من البروتينات والتي يجب معرفة محتواها لتحديد الكمية الواجب تناولها.

المنتجات الخاصة قليلة البروتين ضرورية للمرضى الذين يعانون من خلل في التمثيل الغذائي مثل: مرضى الهيموسيتينيوريا، فينيل كيتون يوريا، ميثيل مالونيك أسيدوريا، والأمراض الأخرى حيث تمكن أخصائية التغذية من أعداد حميات غذائية خاصة قليلة البروتين تناسب هذه الأمراض.

أغذية الفطام من ٦ شهور فما فوق:

	فارليزرسكس (برتقال) قطعة واحدة (١٧ جرام) Farley's Rusk (orange)
	بسكويت الميلوبا القابل للذوبان (الأصابع الهشة) ٥ قطع (٢٠ جرام) Milupa soluble Biscuit
	بسكويت الميلوبا متعدد الحبوب ٢ قطعة (١١ جرام) Milupa multi cereal snacks
	ميلوبا أصابع الكعك ٣ قطع (١١,٤ جرام) Milupa bread sticks
	ميلوبا راسكس للتسنين ٢ قطعة (٨ جرام) Milupa teething rusk
	دقيق (مطبوخ مع الماء) ١ ملعقة طعام (١١ جرام) Farina
	كريم الأرز (مطبوخ) كوب = ١٠ ملاعق طعام (١٥٠ غرام) Cream of rice
	ميلوبا الأرز والحبوب مع التفاح ٣ ملاعق طعام (١٢ جرام) Milupa rice and apple cereal
	ميلوبا الأرز والحبوب مع التوت ٣ ملاعق طعام (١٢ جرام) Milupa rice and raspberry cereal

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين

٤

المواد النشوية:

	ذرة ٢ ملعقة طعام (٣٠ جرام)
	أرز أبيض (مطبوخ) ٢ ملعقة طعام (٣٠ جرام)
	الهريس كوبان

مشتقات الحبوب:

	معكرونة مطبوخة ١ 1/2 ملعقة طعام (٢١ جرام)
	نودلز ٢ ملعقة طعام (٢٦ جرام)
	سباجتي مطبوخة ٢ ملعقة طعام (١٨ جرام)
	شعيرية ١ 1/4 ملعقة طعام (٨,٢٥ جرام)

٥

	كوسكوسي 3/4 ملعقة طعام (٧,٨ جرام)
	سميد ١ ملعقة طعام (١٠,٣ جرام)
	برغل 3/4 ملعقة طعام (٧,٨ جرام)
	البطاطا المسلوقة المهروسة ٦ ملاعق طعام (٥٨,٥ جرام)
	البطاطا المسلوقة الحلوة ٥ ملاعق طعام (٦٢,٥ جرام)
	بطاطس مقلية ٦ قطع (٣٠ جرام)
	اليام (مشوية أو مسلوقة) 1/2 كوب (٦٨ جرام) Yam

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين

٦

الخبز:

	خبز أبيض (شرائح) 1/2 شريحة (١٢,٥ جرام)
	الخبز البيتا شريحة صغيرة (١١,٢ جرام)
	خبز إيراني قطعة (١٢ جرام)
	شباتي حبة صغيرة (١٢ جرام)
	خبز الرقائق ٤ ملاعق طعام (٨ جرام)
	خبز البرجر 1/4 قطعة (١٢ جرام)
	بيتزا خضار ٢ قطعة صغيرة (٢٠ جرام)
	كرواسان قطعة صغيرة (١٢ جرام)

٧

	دونات بالشوكولاته 1/2 قطعة (١٥ جرام)
---	---

حبوب الإفطار:

	كيلوقز كامل النخالة مع الياف اضافية بالشوكولاته ٢ ملاعق طعام (٩,٧٥ جرام) Kellogg's All Bran
	كيلوقز الرقائق المقرمشة ٩ ملاعق طعام (٢٢,٥ جرام) Kellogg's Frosted Flakes
	كيلوقز بنكهة العسل ٧ ملاعق طعام (١٥,٧٥ جرام) Kellogg's Honey Smacks
	كيلوقز بنكهة العسل ٤ ملاعق طعام (١٠ جرام) Kellogg's Bran Flakes
	كيلوقز رقائق الذرة 1/2 كوب (١٤,٢٩ جرام) Kellogg's Corn Flakes
	كيلوقز رقائق الارز المقرمشة ٥ ملاعق طعام (١٨,٧٥ جرام) Kellogg's Rice Krispies
	رقائق كيلوقز 1/2 كوب (٢٢,٢ جرام) Kellogg's Frosties

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين

الطحين:

	طحين الأرز ٢ ملعقة طعام (١٩,٦ جرام)
	طحين لكل الاستعمالات ١ 1/2 ملعقة طعام (١١,٦ جرام)
	الشوفان ٢ 1/2 ملعقة طعام (٧ جرام)
	طحين الذرة ٢ ملعقة طعام (١٤,٦ جرام)

البسكويتات:

	ويتا بيكس 1/2 حبة (٨,٩ جرام)
	بسكويت الأرز ٨ حبات (١٨ جرام)
	بسكويت ريتز ٤ حبات (١٣,٢ جرام)
	بسكويت كارز حبة واحدة (٧,٦ جرام)

	بسكويت الشاي (ديمة) ١ حبة (٩ جرام)
	بسكويت فيتا ٤ 1/2 حبات (١٥ جرام)
	بسكويت دايجستيف حبة واحدة (١٤,٢٩ جرام)
	بسكويت دايجستيف قليل البروتين ٢ حبة (٣٠ جرام)
	بسكويت ماري ٣ حبات (١٣,٨ جرام)
	لفائف التمر ٢ حبة (٢٥ جرام)
	معمول التمر حبة واحدة (٢١ جرام)
	كعك الأرز ٣ شرائح (٢١ جرام)

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين

١٠

	بسكويت ويفر بالسكر ٤ حبات (٢٢,٦ جرام)
	بسكويت بالفانيليا ٤ حبات (٢٤ جرام)
	نيترو دايجستيف ١ حبة
	نيترو (برتقال) ٢ حبة (١٥,٥ جرام)
	Bahlsen 3 biscuits (15.5g)
	كارفور ٧ حبات (١٩ جرام)
	Nutro wafers (strawberry) 4 biscuits (32g) = 1.2g protein
	Bakers cream crackers 1 biscuit (7g)

١١

	بسكويت أم سي فايتيز ٢ ١/٢ حبة McVitie's
	بسكويت جولييز ٢ حبة (١٣,٥ غم) Julie's
	واسا خبز الجاودار الهش الخفيف ١ شريحة (٩ غم) Wasa light rye crisp bread
	ويفرز تيفاني ٣ حبات (١٦,٢ غم) Tiffany wafers
	أوري- بسكويت كريم الموز ٣ حبات (٢١ غم) Oryx (banana cream biscuit)
	سن بست بسكويت الفواكه ٢/١١ حبة (٢١,٧٥ غم) SunBest fruit biscuit
	هيلما كوكيز جوز الهند ٢/١١ قطعة (٢٠,٧ غم) Hellema (coconut cookies)
	تاون هاوس -رقائق الخبز ٨ حبات (١٥ غم) Town house flat bread crisps

الشيبس:

	ليز بالملح والخل ١٢ حبة (١٧ جرام)
	ليز بنكهة الفلفل ١ كيس صغير (١٤ جرام)
	شيتوس ٤ حبات (١٢,٥ جرام)
	برينجلز ١٧ قطعة (٢٨ جرام)
	بطاطس عمان ١ كيس صغير (١٥ جرام)
	شيبس بابا كازافا ٢٧ قطعة (٢٥ جرام)
	دوريتوس ٨ قطع (١٢,٥ جرام)
	فشار كوب (٨ جرام)

Miscellaneous

	شراب وست سوي رايز ١ كوب (٢٤٠ مل) West Soy Rice Beverage
	دريم ويب ٥٠ جرام
	كريم ١ ملعقة طعام
	شيبس الموز ١٢ قطعة
	طحينية ١ ملعقة شاي
	فلافل ٣ حبات
	عدس مطبوخ ١ ملعقة طعام

Free Foods: (Very Low Protein)

	تابيوكا
	طحين التابيوكا
	نشا الذرة
	نشا القمح
	ساقو
	كوفي ميت
	بودرة حليب جوز الهند
	حليب جوز الهند

	حمص (حب) ١ ملعقة طعام
	فاصوليا حمراء ١ ملعقة طعام
	سمبوسة خضروات حبة واحدة
	مارشملو ٥ قطع
	راجو صوص البيتزا ١/٤ كوب (٦٣غم) Ragu Pizza Sauce
	هنتس صوص الباستا (ثوم وأعشاب) ١٠٠غم Hunts (garlic and herb)
	صوص الكاري الأصفر (قليل جدا بالبروتين) ١٠٠غم Yellow curry sauce

	حليب الأرز
	كريم بدون حليب
	زبدة
	مارجرين
	حلوى الجلي
	نيم ٢ خفيف Nimm2 soft
	روبسون
	فoster كلارك Foster clark

	كريم كراميل (العاللي)
	كريم كراميل رويال
	شراب الفراوله من هيرشي
	كريما بيتي كروكر المجمدة Betty crocker whipped cream frosting
	شراب الشوكلاته من نسكويك
	عصير الاناناس/البرتقال
	زيت
	صلصات السلطة

	مايونيز
	سكر
	عسل
	مربى
	حلوى الجلي
	حلوى Kopiko cappuccino candy
	حلوى
	فواكه

	خضروات
---	--------

Sweets

	ويرذرز الأصلي ٢/٢١ قطعة Werther's Original
	بيتى كروكرز ٢ حبة (٢٨ غم) Betty Crocker
	بيتى كروكرز ٢ حبة (٢٧ غم)
	كادبوري ١ ملعقة طعام (١٥ غم) Cadbury

البدائل الغذائية المحتوية على جرام بروتين

٢٠

المنتجات الغذائية قليل البروتين



المكاييل والمقاييس: (للاستخدام أكواب وملاعق قياسية):

	١ كوب = ٢٤٠ مل = ١٦ ملاعق طعام	
	١/٢ كوب = ١٢٠ مل = ٨ ملاعق طعام	
	كوب = ٨٠ مل = ٥ ملاعق طعام	

٢١

	١/٤ كوب = ٦٠ مل = ٤ ملاعق طعام	
	كوب = ٢ ملعقة طعام = ١ أونص	
	١ أونص = ٣٠ مل	

للاستفسار يرجى الاتصال على الأرقام التالية :
٤٤٣٩٥٠٨٧ / ٤٤٣٩٥١٩٦

أخصائيات التغذية لأمراض التمثيل الغذائي
قسم التغذية العلاجية بالتعاون مع قسم الأمراض الوراثية والتمثيل الغذائي



