

קבוצות מזון וגודל מנות

גיליון זה, מכיל פריטי מזון נבחרים וגודל מנות משש קבוצות המזון. חלוקת סוגי המזון לקבוצות מזון לפי תכולת רכיבי המזון. גודל היחידה מתאים לערך התזונתי הרשום בכל כותרת קבוצה.

1- דגנים אנרגיה 70-90 קק"ל			2- פירות אנרגיה 30-60 קק"ל			3- ירקות אנרגיה 20-40 קק"ל			4- מזונות עשירים בחלבון אנרגיה 85-110 קק"ל			5- מזונות עשירים בשומנים אנרגיה 70-90 קק"ל			6- קב' ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה אנרגיה 50 קק"ל		
									חלבי: אנרגיה 150-200 קק"ל			בשרי: אנרגיה 150-200 קק"ל					
מזון	מנה	משקל	מזון	מנה	משקל	מזון	מנה	משקל	מזון	מנה	משקל	מזון	מנה	משקל	מזון	מנה	משקל
לחם מלא	פרוסה	30	תפוז	קטן	105	קישוא	2 קטנים	120	ביצה ללא קליפה מס' 2	1	60	צלי בקר רזה	פרוסה גדולה	100	שמן	2 כפיות	8
לחמנייה	חצי קטנה	30	תות שדה	1 כוס	140	עגבנייה טרייה	בינוני	150	הלב 1%	1 כוס	200 מ"ל	שווארמה כהה צלוי	2 כפיות גדושות	100	מיונית	2 כפיות	2
פיתה	1/3	30	אשכולית	0.5	120	פלפל	1 בינוני	90	אשל/לבן/ יוגורט 3%	2/3 כוס	130 מל	ערף	4 כפיות	100	מיונית קלה	דבש	2 כפיות
מצה	1/2	20	מיץ פרי הדר	1/2 כוס	120	כרובית לא מבושלת	1 כוס	80	גבינה לבנה 9%	4 כפות	60	פטרמה 5% שומן	5 פרוסות גדולות	160	סלט טחינה	1 כף	15
סולת קוקור יבש	2 כפות	20	קלמנטינה	1.5 בינוני ות	130	כרוב קצוץ חי	1 כוס	80	גבינה לבנה 5%	6-7 כפות	100	דג ללא עצמות	2 כפיות	150	טחינה גולמית	משקה קל ממותק בסוכר	1/2 כוס
אטריות מבושלות	חצי כוס	80	מלון	1 כוס קוביית	170	כרפס (סלרי)	1 כוס קצוץ	120	מעדן חלב 1.5%	גביע	125	דג טונה במים (מסונן)	2 יחידות שלמות	130	אגוזי מלך בלי קליפה	משקאות תוססים עם בסוכר	2/3 כוס
פתיתים (מבושלת)	2.5 כפות	60	אבטיח	1 כוס קוביית	150	חסה	1/2 ראש	320	חלב 3%	3/4 כוס	150 מ"ל	דג טונה בשמן	9 יחידות	60	שקדים בלי קליפה	תרכיז ממותק בסוכר	2 כפות
אורז מלא מבושלת	חצי כוס	60	אגס	1 קטן	90	הציל מבושלת	1/2 קטן	120	יוגורט עם פרי 3%	1/2 גביע	70	נקניק סלמי	2 יחידות	50	זיתים עם גרעין	בירה לבנה	1/2 כוס
תפוז מבושלת	1 קטן	70	אפרסק	1 בינוני	118	מלפפון עם קליפה	2 בינוני	160	גבינה לבנה קשה/מלוחה 5%		100	המבורגר/ קבב מן הצומח	5 כפיות עם קליפה	75	גרעיני חמניות עם קליפה	קרטיב שלגונים	1/2 גרם
תפוז מחית	3 כפות	70	משמש	3 בינוני	96	פטריות	1.5 כוס	100	יוגורט 4.5% שומן	גביע 2/3	100	המבורגר לייט מן הצומח	4 כפות עם קליפה	140	גרעיני דלעת עם קליפה	סוכריות חמוצות	2 גרם
תירס קלה	1 בינוני	150	תפוז	1 בינוני	120	שועיית ירוקה מבושלת	שני שלישי כוס	100	גבינה צהובה	1 פרוסה	25 גר	חומס, אפונה, סויה, עדשים, שעועיית, מבושלת	12 יחידות	160	בוטנים קלויים בלי קליפה	יין	כסית

המשך הטבלה

6- קב' ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה אנרגיה 50 קק"ל פחמימות 10 ג'			5- מזונות עשירים בשומנים אנרגיה 70-90 שומן 4-8 מעט פחמימות			4- מזונות עשירים ב חלבון						3-ירקות אנרגיה 20-40 פחמימות 2-12 ג'			2- פירות אנרגיה 30-60 ג' פחמימות 15-ג'			1- דגנים אנרגיה 70-90 קק"ל פחמימות 15 ג' חלבון 2-4 ג' שומן > 5 ג'		
						בשרי: אנרגיה 150-200 קק"ל חלבון 19-26 ג' שומן 6-8 ג'			חלבי: אנרגיה 85-110 קק"ל חלבון 6-10 ג' שומן 5-0.5 ג'											
8 ג'	2.5 מרוב עים קטנים	שוקולד	50	1/2 בינוני	אבוקדו ללא גרעין	50	3 כדורים	פלאפל				100	1/2 כוס	דלעת	18	2 בינוני	תמרים	80	1/2 כוס	תירס גרעינים
10 ג'	2 כפיות	שוקולד ממרח	12	3 כפיות	חמאת בוטנים	100 ג'		טופו				80	1 קטן	סלק	14	כף	צימוקים	15	2 כוסות	פופקורן נפוח (לא שמן)
10 ג'	1/2 יח	וופל	30	4 כפיות	חומס סלט קנוי							62	1 בינוני	גזר	85	12 בינוני ים	ענבים	20	12 יחידות	כעכים קטנים
10 ג'	1 כף	חלבה	10	3 כפות	שמנת חמוצה 15%							90	1 כוס	ברוקולי חי	19	1 בינוני	תאנים	80	1/2 כוס	קוסקוס מבושל
20 ג'	2/3 כוס	דגני בוקר ממולאים	20	2 כפות	שמנת לקצפת 38%							120	1 בינוני	צנון	95	1/2 קטן	מנגו	50	1/2 כוס	קינואה
25 ג'	כף גדושה	גלידה	10	2 כפיות	מרגרינה רכה							80	1/2 כוס	בצל יבש	70	קטנה	בננה	100	חצי כוס	בטטה מבושלת
8 ג'	2 כפות	חטיף תירס	20	4 כפיות	חמאה קלה							100	3 כוסות	תרד	76	1 קטן	גויאבה	10-20	2.5 כפות	דגני בוקר לא מתוקים
10 ג'		חטיף מלוח													78	1 בינוני	קיווי	15-20	3	קרקרים
12		חטיף תפ"א													120	3 קטן	שזיף			תת קבוצה: שומן ≥ 5 ג' 100 קק"ל
																		35	חצי מנה קטנה	תפ"א ציפס
																		30 ג'	3	ביסקוויטים
																		25 ג'	1/2 קטן	גחון
																		20 ג'	2 כפות	גרנולה
																		25 ג'	1/3	מלואח
																		30 ג'	1/2	בורקס
																		10 ג'	2	קרקר עם שומן

קבוצות המזון ופרוט המזונות בכל קבוצה – ללא גודל מנות

1- דגנים	2- פירות	3-ירקות	4- מזונות עשירים בחלבון		5- מזונות עשירים בשומן	6- ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה
			חלבי	בשרי		
לחם מלא	תפוז	קישוא	ביצה ללא קליפה מס' 2	צלי בקר רזה	שמן	
לחמנייה	תות שדה	עגבנייה	חלב 1%	שווארמה כהה צלוי	מיונית	סוכר
פיתה	אשכולית	פלפל	לבן/יוגורט 3%	עוף	מיונית קלה	דבש
מצה	שזיף	כרובית	חלב 3%	פסטרמה 5% שומן	סלט טחינה	ריבה
סולת קווקר/ יבש	קלמנטינה	כרוב	גבינה לבנה 5%	דג ללא עצמות	טחינה גולמית	משקה קל ממותק בסוכר
אטריות מבושל	מלון	כרפס (סלרי)	גבינה לבנה 9%	דג טונה במים (מסונן)	אגוזי מלך בלי קליפה	משקאות תוססים עם בסוכר
פתיתים, מבושל	אבטיח	חסה	גבינה קשה/מלוחה 5%	דג טונה בשמן (מסונן)	שקדים בלי קליפה	תרכיז ממותק בסוכר
אורז מלא מבושל	אגס	חציל	עדשים	נקניק יבש	זיתים עם גרעין	בירה לבנה
תפוז"א, מבושל/מחית	אפרסק	מלפפון	אפונה,	המבורגר לייט מן הצומח	גרעיני חמניות עם קליפה	קרטיב שלגונים
בטטה מבושלת	משמש,	פטרויות	חומס, גרגרים	המבורגר/ קבב מן הצומח	גרעיני דלעת עם קליפה	סוכריות חמוצות
תירס קלח/גרעינים	תפוז"ע	שעועית ירוקה	סויה, שעועית		בוטנים קלויים בלי קליפה	שוקולד
קינואה	תמרים	דלעת	טופו		אבוקדו ללא גרעין	שוקולד ממרח
פופקורן מוכן לאכילה (ללא שמן)	צימוקים	סלק	יוגורט עם פרי		חמאת בוטנים	וופל
כעכים קטנים	ענבים	גזר	מעדן חלב 1.5%		חומס סלט קנוי	חלבה
קוסקוס מבושל	תאנים	צנון	כדורי פלאפל		שמנת חמוצה 15%	דגני בוקר ממולאים
דגני בוקר לא מתוקים	מנגו	בצל יבש	יוגורט 4.5%		שמנת לקצפת 38%	גלידה, חלבי / צמחי
קרקרים מחיטה מלאה	בננה	תרד	גבינה צהובה 22% קשה		מרגרינה רכה	חטיף תירס
*מלואח/ג'חנן	גויאבה	ברוקולי			חמאה קלה	חטיף מלוח
*גרנולה		בצל ירוק				חטיף תפוז"א
*תפוז"א ציפס						
*ביסקוויטים						
*בורקס						
*קרקר עם שומן						

*מזונות בקבוצה הדגניים המתאימים לקבוצת הממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה, מבחינת רכיבי התזונה