





















כמה סוכר מסתתר במאכלים הבאים?

כמה כפיות סוכר	גודל מנה	המזון
פירות		
4 כפיות	1 בינוני (180 גרם)	 תפוח עץ/אגס
5 כפיות	1 בינונית (120 גרם)	 בננה
2 כפיות	1 קטן (10 גרם)	 תמר מגיהול
10 כפיות	1 גדול (200 גרם)	 אפרסמון
3 כפיות	10 יחידות (200 גרם)	 תותים
3 כפיות	120 גרם	 אוכמניות
4 כפיות	1 בינוני (250 גרם)	 תפוז
8 כפיות	1 גדולה (450 גרם)	 פומלה
3 כפיות	1 בינונית (400 גרם)	 אשכולית
3 כפיות	1 בינונית (150 גרם)	 קלמנטינה
3 כפיות	1 גדול (180 גרם)	 אפרסק
3 כפיות	2 בינוניים (160 גרם)	 שזיף
3 כפיות	2 בינוניים (150 גרם)	 משמש
3 כפיות	15 יחידות (100 גרם)	 דובדבנים
4 כפיות	100 גרם	 ענבים
3 כפיות	1/2 קטן (100 גרם)	 מנגו
3 כפיות	2 משולשים (160 גרם)	 אבטיח
3 כפיות	1/4 (220 גרם)	 מלון
4 כפיות	בינונית (170 גרם)	 גויאבה
3 כפיות	1/4 גדולה (160 גרם)	 פפאיה





מזון מהיר, חטיפים ומתוקים

	1 קטן (50 גרם)	 בורקס גבינה
	2 כדורים קטנים	 פלאפל
	חופן (25 גרם)	 בייגלה
	5 קוביות	 שוקולד מריר 90%
	1 יחידה	 ג'חנון
	1 קטן (80 גרם)	 קרואסון
	1 בינונית (35 גרם)	 עוגיית שוקולד צ'יפ
	2 כדורים (100 גרם)	 גלידת שמנת

פיצוחים

	100 גרם	 שקדים
	125 גרם	 אגוזי פקאן
	70 גרם	 בוטנים
	110 גרם	 אגוזי קשיו













קטניות

	3/4 כוס	 עדשים מבושלות
	כוס (150 גרם)	 אפונת גינה

לחם ודגנים

	פרוסה (30 גרם)	 לחם
	כוס (100 גרם)	 אורז מבושל
	כוס (100 גרם)	 פסטה מבושלת
	כוס (100 גרם)	 קינואה מבושלת
	1 בינוני (200 גרם)	 תפוח אדמה מבושל
	1/2 קלח (120 גרם)	 תירס

מיצי פירות

	<p>כוס (200 מ"ל)</p>	 <p>מיץ לימון טרי</p>
	<p>כוס (200 מ"ל)</p>	 <p>מיץ גזר טרי</p>
	<p>כוס (200 מ"ל)</p>	 <p>מיץ אשכוליות</p>
<p>קורנפלקס</p>		
	<p>כוס ח"פ (40 גרם)</p>	 <p>פייבר ואן</p>
	<p>כוס ח"פ (40 גרם)</p>	 <p>ברנפלקס</p>
	<p>כוס ח"פ (40 גרם)</p>	 <p>קורנפלקס אלופים</p>

עדינה בכר,

דיאטנית קלינית במרכז DMC