

هرم غذایی افراد بزرگسال



یک واحد نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها، یا چهار کف دست

نان لواش یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد

سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط

یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و ... یا نصف لیوان آبمیوه تازه و طبیعی یا

نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک

یک واحد شیر و فرآورده های شیری: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۲ قوطی

کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ

یک واحد گوشت: ۲ قطعه گوشت خورشتی (معادل ۶۰ گرم گوشت پخته) یا نصف ران متوسط یا

نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ

یک واحد حبوبات: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها