

قائمة
شمر

اي كمية

صفر
صفر



صفر	اي كمية	زعترا مجفف
صفر	اي كمية	مخلل ملفوف قليل الملح
1.5 نقطة	100 جرام	ذرة مطبوخة
1 نقطة	150 ملل	زبادي
1 نقطة	100 جرام أو 2 حبة	تين مجفف
0.5 نقطة	10 جرام	زبيب
6 نقاط	قطعة واحدة	لازانيا لحم
2.5 نقطة	15 جرام	جوز هند
1 نقطة	ربع كوب	كاتشب
2 نقطة	4 ملعقة كبيرة	كشري
نقطة	12 حبة	فراولة
8.5 نقطة	100 جرام	بطاطس مقلية
3 نقاط	علبة كبيرة	فاصولياء حمراء
5.5 نقطة	57 جرام أو حبة	دونات
5.5 نقطة	ربع دجاجة	دجاج صدر أو ورك مع الجلد
4 نقاط	ربع دجاجة	دجاج صدر أو ورك بدون جلد
2 نقطة	100 جرام	شرائح دجاج
4 نقاط	100 جرام	دجاج مفروم
2 نقطة	250 ملل	مرق دجاج
1 نقطة	100 جرام	لحم بقر ولحم مدخن
3 نقاط	250 ملل	مرق لحم