

## جدول بوضح الفواكه و المكسرات في رجم النقاط

النقاط	الوزن	المادة
0		مشمش طازج
1	2 قطع=20غ	مشمش مجفف
1.5	7 حبات	لوز
0		اناس
1	3 قطع	اناس مصبر مع سوروم بدون سكر
1	موزة صغيرة	موز
1	15 حبة	فول سوداني
0		برتقال كلمنتين
1	3	تمر
0		كيوي
1	نصف حبة	مانقة
0		برتقال
0		جريت فروت
0		بطيخ
1.5	12 حبة	فزدق
1.5	12-15 حبة	عنب
0	ملعقة صغيرة	زبيب
1	20غ	
1	ملعقة اكل	سلطة فواكه بدون سكر
0		تفاح
0		اجاص