



تاریخ ابلاغ: آبان ۱۴۰۳

جانشین مواد غذایی در بیماران دیالیزی

گروه نان و غلات

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد

نان سنگ، تافتون، بربری	یک برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم)
نان لواش	۴ برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم)
نان همبرگری	نصف یک عدد
شیرینی دانمارکی ساده	نصف یک عدد کوچک
کیک یزدی	یک عدد کوچک (۳۰ گرم)
بیسکویت	۳۰ گرم
غلات آماده	سه چهارم لیوان
گندمک	یک لیوان
غلات پخته	نصف لیوان
ارد	۲/۵ قاشق غذاخوری
ماکارونی پخته	نصف لیوان
برنج پخته	۵ قاشق غذاخوری

گروه گوشت و جانشین های آن

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد

گوشت پخته گاو، گوساله، گوسفند و بره	۳۰ گرم به اندازه یک قوطی کبریت
گوشت پخته مرغ، جوجه، بوقلمون	۳۰ گرم به اندازه یک قوطی کبریت
ماهی و میگو پخته	۳۰ گرم به اندازه یک قوطی کبریت

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان شفا بشرویه



تخم مرغ کامل	یک عدد بزرگ
سفیده تخم مرغ	۲ عدد بزرگ

گروه سبزی ها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد

سبزی های دارای پتاسیم کم	
لوبیا سبز (نصف لیوان)	کاهو (یک لیوان)
خیار پوست کنده یک عدد متوسط	فلفل سبز (نصف لیوان) کلم خام (نصف لیوان)
سبزی های دارای پتاسیم متوسط	
اسفناج خام (نصف لیوان)	کدو یک عدد متوسط
بادمجان یک عدد متوسط، بروکلی (نصف لیوان)	کرفس خام یک شاخه
پیاز (نصف لیوان)	کلم پخته (نصف لیوان)
(تربچه (نصف لیوان)	گل کلم (نصف لیوان)
ذرت (نصف بلال)	مارچوبه (پنج شاخه)
ریواس (نصف لیوان)	نخود سبز p (نصف لیوان)
شلغم (نصف لیوان)	هویج پخته (نصف لیوان)
قارچ (نصف لیوان)	هویج یک عدد خام کوچک
سبزی های دارای پتاسیم بالا	
۱ اسفناج پخته (نصف لیوان) p	رب گوجه فرنگی (۲قاشق)



غذاخوری (p	(نصف لیوان)	
کلم بروکسل (نصف لیوان) p	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)
سیب زمینی تنوری (نصف یک عدد متوسط)	گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)	چغندر (نصف لیوان)
سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)	سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری)	قارچ پخته (نصف لیوان) p
	سیب زمینی آب پز یا پوره شده (یک عدد متوسط) p	کرفس پخته نصف لیوان
	کدو حلوایی (نصف لیوان)	بامیه (نصف لیوان) p



	پاقلا سبز (نصف لیوان) p	فلفل تند (نصف لیوان)

P : فسفر بالا

گروه میوه ها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد

میوه های دارای پتاسیم کم	
آب انگور (نصف لیوان)	گلابی کمپوت یا عصاره (نصف لیوان)
زغال اخته (نصف لیوان)	لیمو شیرین نصف یک عدد
عصاره هلو (نصف لیوان)	لیمو ترش زرد نصف یک عدد
میوه های دارای پتاسیم متوسط	
آب سیب (نصف لیوان)	
آب گریب فروت (نصف لیوان)	
آب لیمو ترش زرد آبلیمو شیرین	
آلو برقانی (یک عدد متوسط)	توت فرنگی (نصف لیوان)
آناناس، تازه یا کمپوت	سیب (یک عدد کوچک)
انگور (۱۵ عدد کوچک)	انجیر، کمپوت یا خام (نصف لیوان)
تمشک (نصف لیوان)	آب لیمو ترش سبز (یک استکان)

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان شفا بشرویه



لیموترش سبز (۱۰۰ گرم)	شاه توت (نصف لیوان)
نارنگی (۲ عدد کوچک یا یک عدد بزرگ)	هلو کمپوت (نصف لیوان)
هندوانه (یک لیوان)	هلو (تازه یک عدد کوچک)
گوجه سبز (۷ عدد)	انبه (نصف لیوان)
گیلاس (نصف لیوان)	گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک)
کشمش (۲ قاشق غذاخوری)	عصاره زردآلو (نصف لیوان)
میوه های دارای پتاسیم بالا	



آب آلو (نصف لیوان) آلو بخارا، خشک (عدد). انجیر خشک (۲ عدد). برگه زرد آلو (۵ عدد). پرتقال یک عدد کوچک. انار نصف یک عدد متوسط .	خرما (سه عدد) زرد آلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم) گرمک یک هشتم یک عدد کوچک. شلیل یک عدد کوچک. طالبی یک هشتم یک عدد کوچک. آب پرتقال (نصف لیوان) خرما لو یک عدد متوسط. کیوی (نصف یک عدد متوسط. زرد آلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم) خربزه یک هشتم یک عدد کوچک. گلابی تازه یک عدد متوسط. موز نصف یک عدد متوسط . نارگیل (۲) عدد متوسط .
---	--



گروه مواد غذایی پر کالری

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد :

نوشابه های گازدار (کولاها)	نصف لیوان
شربت آبلیمو	نصف لیوان
لیموناد	نصف لیوان
نوشابه با طعم میوه ای	نصف لیوان
بستنی یخی	1 عدد (۹۰) گرم
یخ در بهشت	یک چهارم لیوان
عسل	یک قاشق غذاخوری
آب نبات سفت	سه عدد
مربا یا ژله	یک قاشق غذاخوری
شکر	یک قاشق غذاخوری
قند	۵ حبه سه گرمی

گروه چربی ها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد :

روغن جامد	یک قاشق مربا خوری
روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
کره	یک قاشق مربا خوری
مارگارین	یک قاشق مربا خوری
سس مایونز	یک قاشق مربا خوری
پودر نارگیل	دو قاشق غذا خوری



گروه شیر و فرآورده های آن
هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

شیر بدون چربی کم چربی کامل	نصف لیوان
شیر کائو	نصف لیوان
بستنی	نصف لیوان
ماست ساده یا میوه ای	نصف لیوان
پودر شیر خشک	یک چهارم لیوان
خامه	۴قاشق غذاخوری
پنیر خامه ای	۳قاشق غذاخوری