

آيديال بروتين

جدول وزن الخضراوات المناسب

الوزن بالأوقية	الوزن بالجرام	الخضراوات المختارة	الحجم
4.7	134	هليون	1 فنجان
4	100	براعم الفول	1 فنجان
5.3	149	الفلفل الحلو	1 فنجان
3.2	91	بروكلي	1 فنجان
3.1	89	الكرنب (بأنواعه)	1 فنجان
3.5	100	القرنبيط	1 فنجان
3.5	100	الكرفس ذو الجذر اللفتي	1 فنجان
1.3	36	السلق (بأنواعه)	1 فنجان
5.6	160	الشايوت	1 فنجان
1.27	36	الكولارد (خضراوات الكرنب)	1 فنجان
3.7	104	الخيار	1 فنجان
5.3	149	مخلل الخيار بالشبت	1 فنجان
3.1	87	الشمر	1 فنجان
3.5	100	البصل الأخضر	1 فنجان
2.4	67	الكالي	1 فنجان
4.76	135	الكرنب الساقى	1 فنجان
3.4	96	فطر المشروم	1 فنجان
3.5	100	البامية	1 فنجان
5.6	160	البصل (نيء غير مطهي فقط)	1 فنجان
5.3	150	الفلفل الحار	1 فنجان
4.1	116	الفجل	1 فنجان
4.3	122	رواند الحدائق	1 فنجان
5	142	مخلل الملفوف	1 فنجان
1.1	30	السبانخ	1 فنجان
5.3	150	اللفت	1 فنجان
4.4	124	القرع الأصفر	1 فنجان
5.3	150	الكوسة	1 فنجان

الوزن بالأوقية	الوزن بالجرام	خضراوات تؤكل من حين لآخر	الحجم
5.3	150	الفاصوليا (الخضراء والناشفة)	1 فنجان
3.1	88	كرنب بروكسيل	1 فنجان
2.9	82	الباذنجان	1 فنجان
5.15	146	الجمار	1 فنجان
4.59	130	الهيكاما (اللوبياء البصلية)	1 فنجان
3.1	89	الكراث	1 فنجان
4.9	140	الكرنب اللفتي	1 فنجان
3.5	98	بازلاء الثلج	1 فنجان
5.5	155	الاسكواش الاسباجيتي	1 فنجان
5.8	165	الطماطم	1 فنجان
طبعة منقحة 2021			

حقوق النشر 2021- شركة لابوراتوريز سي أو بي/ شركة أيديال بروتين أوف أميركا، جمع حقوق النشر محفوظة. TM-MD/MCT / © شركة ريدماركس أوف لابوراتوريز سي أو بي / شركة أيديال بروتين أوف أميركا