



ورقة حصص مجانية

البروتين في الحصة بنظرة واحدة.

ورقة قابلة للطباعة تضم معادلة الحصص وثلاثة أمثلة أمريكية وقائمة تسوق.

معادلة الحصص

البروتين في كميتك = البروتين المعلن × وزن كميتك ÷ وزن الحصة المعلن.

استخدم الغرامات للوزنين. مثال: 20 غ لكل 100 غ × 50 ÷ 100 = 10 غ بروتين. هذا حساب، وليس توصية بحجم حصة.

أمثلة الورقة

مصدر الشركة المصنعة	Nacho Cheese Chips	Cookie Dough Bar	Chocolate Chip Cookie
الحصة المعلن	كيس واحد · 32 g	لوح واحد · 60 g	قطعة بسكويت واحدة · 59 g
البروتين	18 g	21 g	15 g
الطاقة	150 kcal	190 kcal	240 kcal

أمثلة أمريكية · روجعت في 8 سبتمبر 2026. تستخدم الأمثلة ملصقات الشركة المصنعة للسوق الأمريكية، وقد روجعت في 8 سبتمبر 2026. ليست ترتيباً للمنتجات أو اختبار مذاق أو توصية. تختلف الوصفات وأحجام العبوات والأسعار بين البلدان؛ وعبوتك هي المرجع.

قائمة التسوق

☐ ابحث عن حجم الحصة وعدد الحصص في العبوة.☐ طابق القيم مع الكمية التي تنوي أكلها.☐ اقرأ البروتين إلى جانب بقية العناصر الغذائية.☐ راجع المكونات ومسببات الحساسية على عبوتك.☐ قارن تكلفة الحصة والطعم وسهولة الاستخدام.

احفظها على هاتفك أو اطبعها على ورق A4. هذه النسخة لملصقات الوجبات الخفيفة، وليست قاعدة بيانات شاملة للأطعمة.

[اقرأ دليل الملصقات كاملاً](#)[ورقة حصص مجانية](#) · [FDA: serving sizes](#)