



نظام البدائل (الحصص الغذائية)

إنه ليس رجيم،
إنه تغيير أسلوب حياة

نظام البدائل (الحصص الغذائية)

يتضمن نظام البدائل على عدة مجموعات غذائية. كل حصة غذائية ضمن المجموعة الواحدة تحتوي على الكمية ذاتها من النشويات والبروتين والدهون والسعرات الحرارية، وبالتالي يمكن تبديل أي صنف غذائي بصنف آخر ضمن المجموعة الواحدة، مثلا يمكن تبديل اتوست بنصف كوب من حبوب الإفطار ضمن المجموعة الواحدة وهي مجموعة النشويات.

مجموعة النشويات:

مجموعة النشويات منها الأرز والمعكرونة والخبز والخضراوات النشوية والبازيلاء والعدس والحبوب. بشكل عام الحصة الواحدة تمثل:

نصف كوب من الحبوب والمعكرونة والخضار النشوية.
شرحة من الخبز مثلا واحد اتوست.

نصائح غذائية:

معظم النشويات هي مصدر جيد لمجموعة فيتامين ب.
النشويات المصنعة من الحبوب الكاملة هي مصدر جيد للألياف.
البقوليات هي مصدر للبروتين بالإضافة الى النشويات.

نصائح للاختيار:

إختيار النشويات المطبوخة والمحضرة بكمية قليلة من الدهون.
الخضار النشوية المحضرة بالدهون تعتبر حصة من النشويات والدهون.
البقوليات مثل الفاصولياء والبازيلاء والعدس توجد ايضا في مجموعة اللحوم.
الحصص تقاس بعد الطبخ.

تحتوي الحصة الواحدة على ١٥ غرام من النشويات و٣ غرام من البروتين ومن ٠ الى ١ غرام من الدهون و٨٠ سعرة حرارية.

الأطعمة	البديل / الحصة
خبز البيجل	نصف حبة (٣٠ غم)
خبز توست ابيض / اسمر	١ قطعة
اصابع الخبز	حبتين (الحبة ١٠ سم طول و١,٥ سم عرض)
مافن سادة muffin	نصف حبة
خبز الهابجر حجم كبير	نصف قطعة (٣٠ غم)
خبز التورتيا	قطعة (قطر ١٥ سم)
وافل قليل الدهون	قطعة (قطر ١٢ سم)
حبوب الافطار	نصف كوب
قمح نوع حبوب افطار shredded wheat	نصف كوب
الكسكس	ثلث كوب
شوفان	نصف كوب (مطبوخ) / ٣ ملاعق كبار (غير المطبوخ)
جرانولا قليل الدسم	ربع كوب
نشا	٣ ملاعق كبار
المعكرونة مطبوخة	نصف كوب
طحين	٣ ملاعق كبيرة
موسلي (نوع حبوب افطار من شوفان) muesli	ربع كوب
أرز منفوش (Puffed)	كوب ونصف
حليب الارز	نصف كوب
ارز ابيض او اسمر	ثلث كوب
بذور الحنطة	٣ ملاعق كبيرة
خضار مشكلة (ذرة وبازيلا) مع معكرونة	كوب
بازيلاء خضراء	نصف كوب
بطاطا مسلوقة او مشوية	حبة صغيرة (٩٠ غم)
بطاطا مهروسة	نصف كوب
بوشار بدون دهون	٣ اكواب
كراكرز (رقائق بطاطا)	٨ حبات
كراكرز ارز	حبتين
شرائح الارز (rice cake)	حبتين (قطر ١٠ سم)
خبز عربي صغير رقيق (قطر ١٨ سم)	نصف رغيف
خبز عربي صغير سميك (قطر ١٥ سم)	ربع رغيف
خبز عربي كبير (رقيق قطر ٣٠ سم)	١/٥ رغيف

الأطعمة	البديل/الحصة
خبز نخالة رقيق (قطر ١٨ سم)	نصف رغيف
خبز مشروح كبير (قطر ٤٧ سم)	١١٦ رغيف
خبز مشروح صغير (قطر ٣٢ سم)	١٨ رغيف
خبز طابون كبير (قطر ٤٧ سم)	١١٢ رغيف
خبز حمام صغير (١٢ سم)	١ رغيف
خبز حمام كبير (١٧ سم)	نصف رغيف
خبز شراك (قطر ٦٠ سم)	١٥ رغيف
كيك اسفنجي (قطر ١٠ سم سمك ١ سم)	١ قطعة
برغل مطبوخ	نصف كوب
مفتول مغربية	ثلث كوب
النودلز	نصف كوب
ذرة	نصف كوب
ذرة على عرنوس الذرة (كبير)	نصف عرنوس (١٦ سم)
بطاطا مشوية مع القشرة	ربع حبة كبيرة (٩٠ غم)
بطاطا مهروسة	نصف كوب
بطاطا حلوة	نصف كوب
قرع	كوب
يقطين	كوب

البقوليات:

تحتسب بديلا واحدا من النشويات وبديلا واحدا من اللحوم المنخفضة جدا بالدهون.

الأطعمة	البديل/الحصة
فاصولياء بيضاء	نصف كوب
حمص	نصف كوب
فول	نصف كوب
لوبياء	٣/٢ كوب
عدس	نصف كوب

نشويات تحتوي على دهون:

نشويات تحتوي على دهون (الحصة تعتبر حصة من النشويات وحصة واحدة من الدهون).

الحصة الواحدة من النشويات تحتوي على:

١٥ غرام من النشويات.

مقدار متغير من البروتين (٠ الى ٣ غرام) تختلف الكمية بحسب طريقة تحضير المادة الغذائية والمقادير.

مقدار متغير من الدهون (٠ الى ٢ غرام).

مقدار متغير من السعرات الحرارية (٦٠ الى ٩٠ سعرة حرارية)

الأطعمة	البديل/الحصة
بسكوت قطر ٦ سم	حبة
رقائق البسكوت (كراكرز) ٥ سم بالزبدة	٦ حبات
قطع خبز محمص croutons	كوب
بطاطا مقلية	١٦ الى ٢٥ حبة (٦٠ غم)
الجرانولا (Granola)	ربع كوب
مافن صغير muffin	حبة ٤٢ غم
بانكيك (pancake)	١٠ سم حبتين
بوشار محضر بالميكرويف	٣ أكواب
تاكو (Taco shell)	١٥ سم
وافل (waffle)	(١١ سم) حبة
رقائق البسكوت (كراكرز) مع دهون مضاف	٤ الى ٦ حبات (٣٠ غم)

نصائح مهمة:

يمكن إدخال بعض هذه الأغذية ضمن النظام الغذائي ولكن يجب الإنتباه انها تحتوي على كميات إضافية من السكر والدهن ولا تحتوي على كمية مناسبة من المعادن والفيتامينات.

بما أن الاطعمة تحتوي على كميات من الدهن والسكر فإن حجم الحصة الواحدة قليل الكمية.

الأطعمة	حجم الحصة الغذائية	البديل / الحصة
كيك سادة بدون كريما	٣٠ غم (٢ انش مربع)	١ نشويات + ١ دهون
براونيز بدون كريما	٣٠ غم (٢ انش مربع)	١ نشويات + ١ دهون
كيك مع كريما	٣٠ غم (٢ انش مربع)	٢ نشويات + ١ دهون
بسكوت خالي الدسم	حبتين صغير	٢ نشويات
بسكوت محشي كريما	حبتين صغير	١ نشويات + ١ دهون
كاب كيك (كيك صغير) مع كريما	حبة صغيرة	٢ نشويات + ١ دهون
دونات سادة Doughnut plain	حبة وسط	١, ٥ نشويات + ٢ دهون
دونات مع طبقة سكرية	٦٠ غم	٢ نشويات + ٢ دهون
لوح جرانولا Granola bar	لوح واحد	١ نشويات + ١ دهون
لوح جرانولا خالي الدسم Granola bar fat free	لوح واحد	٢ نشويات
حمص	ثلث كوب	١ نشويات + ١ دهون
بوظة	نصف كوب	١ نشويات + ٢ دهون
بوظة لايت	نصف كوب	١ نشويات + ١ دهون
بوظة خالية الدسم بدون سكر مضاف	نصف كوب	١ نشويات
حليب شوكولاته كامل الدسم	كوب	٢ نشويات + ١ دهون

مجموعة الفاكهة

تتضمن هذه المجموعة الفاكهة الطازجة والمجمدة والمجففة والعصائر بشكل عام الحصة الواحدة من مجموعة الفاكهة تمثل:

- حبة متوسطة من الفاكهة.
- نصف كوب من الفاكهة المعلبة أو العصير.
- ربع كوب من الفاكهة المجففة.

نصائح غذائية:

يفضل إختيار الفاكهة عوضا عن عصير الفاكهة لإحتوائها على نسبة عالية من الألياف. الفاكهة الحمضية والشام وأنواع التوت المختلفة تعتبر مصدر جيد لفيتامين (ج).

نصائح للاختيار:

الحصة الغذائية من الفاكهة المعلبة تعتبر الفاكهة مع كمية قليلة جدا من العصير الموجود داخل العلبة. يفضل إختيار الفاكهة كاملة عوضا عن عصير الفاكهة فهو أكثر فائدة ويعطي شعورا بالشبع. تحتوي الحصة الواحدة على ١٥ غرام من الكربوهيدرات و ٦٠ سعرة حرارية. الوزن يتضمن القشرة والبذور (الحبة كاملة بدون تقشير)

البديل / الحصة	الأطعمة
حبة ١٢٠ غم	تفاح وسط
نصف كوب	صلصة التفاح غير المحلاة
٤ حلقات	تفاح مجفف
٤ حبات (١٦٥ غم)	مشمش طازج
٤ حبات	مشمش مجفف
نصف كوب	مشمش معلب
حبة ١٢٠ غم	موز صغير
$\frac{3}{4}$ كوب	توت اسود او احمر
١٢ حبة (٩٠ غم)	كرز حلوى طازج
نصف كوب	كرز حلوى معلب
٣ حبات	بلح أوتر
١,٥ حبة كبيرة أو حبتين وسط (١٠٥ غم)	تين طازج
١,٥ حبة	تين مجفف
نصف حبة	جريب فروت كبير
$\frac{3}{4}$ كوب	شراخ جريب فروت معلبة
١٧ حبة (٩٠ غم)	عنب صغير
ملعقتين كبار	زبيب
حبة (١٠٥ غم)	كيوي
$\frac{3}{4}$ كوب	برتقال المندرين معلب
نصف حبة (١٦٥ غم)	مانجا صغير
حبة (١٥٠ غم)	نكتارين صغير (خوخ)
حبة (١٩٥ غم)	برتقال صغير
حبتين صغار	اليوسفي (المندرين)
نصف حبة او ١ كوب مكعبات (٢٤٠ غم)	بابايا papaya
حبة ١٢٠ غم	دراق وسط طازج
نصف كوب	دراق معلب
نصف حبة (١٢٠ غم) او حبة وسط	اجاص كبير طازج
نصف كوب	اجاص معلب

البديل/الحصة	الأطعمة
نصف كوب 3/4 كوب نصف كوب حبتين (١٥٠غم) نصف كوب ٣ حبات كوب ورابع (تقريبا ٦ حبات) قطعة او كوب ورابع مكعبات قطعة او كوب مكعبات نصف كوب	رمان اناناس طازج اناناس معلب برقوق صغير برقوق معلب برقوق مجفف Prunes فراولة بطيخ شمام سلطة فاكهة

 عصائر الفواكه:

يمكن أن تستبدل حصة الفواكه بحصة من العصائر الطبيعية غير المحلاة.

البديل/الحصة	الأطعمة
نصف كوب نصف كوب ثلث كوب ثلث كوب ثلث كوب نصف كوب نصف كوب نصف كوب ثلث كوب	كوكتيل فواكه عصير تفاح عصير التوت البري عصير الفواكه عصير العنب عصير الجريب فروت عصير البرتقال عصير الأناناس عصير الخوخ او البرقوق

قائمة الخضراوات (غير النشوية)

تحتوي الحصة الواحدة على ٥ غرامات من النشويات و٢ غرام بروتين و ٢٥ سعرة حرارية.
يفضل تناول من حصتين الى ٣ حصص من الخضار يوميا، الحصة واحدة تعتبر:
نصف كوب من الخضار المطبوخة أو عصير الخضار.
كوب من الخضار الطازجة.
نصف كوب من الخضار المطبوخة

نصائح غذائية:

الخضار الطازجة والمجمدة تحتوي على كمية أقل من الملح من الخضار المعلبة.
عند استخدام الخضار المعلبة يفضل إزالة الماء داخل العلبة وشطف الخضار بالماء.
يفضل إختيار حصة من الخضار الورقية الغامقة مثل البروكلي والسبانخ والخضار الصفراء اللون مثل الجزر والفلفل الاصفر والاخضر يوميا.
البروكلي والملفوف والزهرة والسبانخ والبندورة والفلفل تحتوي على كميات مناسبة من فيتامين ج.
الخضار تحتوي من ١ الى ٢ غرام من الألياف في الحصة الواحدة.

نصائح للإختيار :

الحصة الواحدة (كوب) من الزهرة والبروكلي يعادل تقريبا حجم مصباح الضوء.
الكوب من الخضار يعادل تقريبا: حبتين خيار أو حبتين جزر أو حبة فلفل احمر أو اصفر أو اخضر حجم صغير.
يفضل تناول من ٣ حصص الى ٥ حصص من الخضار يوميا.

الخضراوات غير النشوية مثل :

ارض شوكي	بندورة طماطم	لفت
فول اخضر	شمندر بنجر	فطر
بروكلي	هليون	فجل
جزر	ملفوف	كوسا
كرفس	خيار	سبانخ
باذنجان	بصل اخضر	باميا
هندباء	خردل	فلفل اخضر
بصل	خس	قرنبيط (زهرة)
كرنب ساقى	كراث	خبيزة
بقدونس	فاصوليا خضراء	بصل اخضر
فلفل احمر	فلفل اصفر	خضار ورقية مشكلة

مجموعة الحليب

الحصة الواحدة من الحليب الخالي الدسم تحتوي على ١٢ غم من النشويات و ٨ غم من البروتين و (٠-٣) غم من الدهون و ٩٠ سعرة حرارية.

الحصة الواحدة من الحليب القليل الدسم تحتوي على ١٢ غم من النشويات و ٨ غم من البروتين و ٥ غم من الدهون و ١٢٠ سعرة حرارية. الحصة الواحدة من الحليب الكامل الدسم تحتوي على ١٢ غم من النشويات و ٨ غم من البروتين و ٨ غم من الدهون و ١٥٠ سعرة حرارية.

تشكل الأجبان بأنواعها من الحصص الغذائية ضمن مجموعة اللحوم. الكريما من حصص الدهون.

نصائح غذائية:

الحليب واللبن تعتبر مصادر جيدة للكالسيوم والبروتين. كلما زادت نسبة الدهون في الحليب واللبن تزداد نسبة الدهون المشبعة والكوليستيرول، ولذلك يفضل إختيار الأنواع القليلة بالدهون.

للاشخاص المصابين بحالة عدم تحمل سكر اللاكتوز (Lactose Intolerance) يفضل التأكد من الملصق الغذائي وإختيار الأنواع الخالية والقليلة بسكر اللاكتوز.

نصائح للاختيار:

الحصة تشكل كوب واحد (٢٤٠ مل).

يعتبر الحليب المنكه بالشوكولاته والبوظة ضمن مجموعة النشويات الاخرى.

الحليب الخالي والقليل جدا بالدسم (٠ الى ٣ غم دهن للحصة)

البديل/الحصة	الأطعمة
كوب	حليب خالي الدسم
كوب	حليب نسبة الدسم ١٪
٣/٢ كوب	مخيض (شنيقة) خالي او قليل الدسم
نصف كوب	حليب مركز خالي الدسم
٣/١ كوب	حليب جاف بودرة خالي الدسم
كوب	حليب الصويا خالي او قليل الدسم
٣/٢ كوب	لبن رائب خالي الدسم
كوب	لبن رائب خالي الدسم مضاف إليه نكهات ومحليات صناعية
٣ ملاعق كبيرة	لبنة خالة الدسم

حليب منخفض الدسم

تحتوي هذه المجموعة على ١٢ غرام من النشويات و ٨ غرام من البروتين و ٥ غرامات من الدهون و ١٢٠ سعرة حرارية.

الأطعمة	البديل/الحصة
حليب نسبة الدسم ٢ ٪	كوب
حليب الصويا	كوب
لبن رائب قليل الدسم	٣/٢ كوب
لبن زبادي بدون نكهة قليل الدسم	ثلاثة ارباع كوب
لبنة قليلة الدسم	٣ ملاعق كبيرة

حليب كامل الدسم

الحصة الواحدة من الحليب الكامل الدسم تحتوي على ١٢ غم من النشويات و ٨ غم من البروتين و ٨ غم من الدهون و ١٥٠ سعرة حرارية.

الأطعمة	البديل/الحصة
حليب كامل الدسم	كوب
حليب مركز كامل الدسم	نصف كوب
حليب الماعز	كوب
لبن رائب كامل الدسم	كوب
لبنة كاملة الدسم	٣ ملاعق كبيرة

مجموعة اللحوم

تضم قائمة اللحوم وبدائلها الأطعمة التي تحتوي على بروتين ودهون بشكل أساسي ولا تحتوي على نشويات. تشمل القائمة اللحوم والسمك والدواجن والحب والبيض والبقوليات الجافة. بشكل عام فإن البديل الواحد من القائمة وبدائلها يعادل:

٣٠ غم من اللحم أو السمك أو الدجاج أو الحبن.
نصف كوب من البقوليات الناشفة مثل البازيلاء والفاصولياء والعدس.

تقسم قائمة اللحوم وبدائلها حسب المحتوى من الدهون الى أربع أقسام فرعية: هي لحوم قليلة الدهون جدا ولحوم قليلة الدهون ولحوم متوسطة الدهون أخيرا لحوم عالية الدهون.

نصائح غذائية:

يفضل إختيار قطع اللحم القليلة بالدهون وإزالة الجلد عند طهي اللحم أو الدجاج.
اللحوم من مجموعة اللحوم العالية بالدهون تعتبر غنية بالدهون المشبعة والكوليستيرول والسرعات الحرارية وقد تؤدي الى ارتفاع الكوليستيرول بالدم.
اللحوم لا تحتوي على ألياف.
الفاصولياء والبازيلاء والعدس تعتبر مصادر جيدة للألياف.
يفضل التركيز على تناول السمك مرتين في الاسبوع.

نصائح للإختيار:

يفضل ان تقلل من تناول اللحوم عالية الدهون الى ثلاث مرات في الاسبوع أو أقل.
قد يواجه بعض الأفراد مشكلة بتحديد الكمية الصحيحة من اللحوم في حال عدم توافر ميزان والنصائح التالية تساعد في تحديد كمية الحصة:

تعتبر كمية اللحوم المحددة في البرنامج الغذائي هي وزن اللحم بدون العظم والدهن وبعد الطبخ.
بشكل عام يمكن تقليل حصة (٣٠ غم) من وزن اللحم النيء لحساب الكمية المناسبة دون استخدام الميزان فثلا اذا كتب في البرنامج الغذائي ١٢٠ غم دجاج يمكن ان تقوم بأخذ وزن الدجاج قبل طبخة ويكون ١٥٠ غم وبعد طبخه ستكون الكمية ١٢٠ غم كما كتب بالبرنامج الغذائي.

الحصة الواحدة من الحبن يعتبر ٣٠ غم (حجم علبة كبريت) وهو يعادل حصة واحدة من اللحوم.
حصتين من اللحوم تعادل: ٦٠ غم من اللحوم وتعادل إما فخذ أوساق دجاجة صغيرة أونصف كوب من سمك التونا.
٣ حصص: تعادل تقريبا قطعة لحم بحجم أوراق الشدة أو قطعة هامبرجر أونصف صدر دجاج.
٣٠ غم من المرتديلا تعتبر حصة واحدة من اللحوم. (يعادل تقريبا شرحتين)
السلامي ومرتديلا اللحم البقري والسجق والنقانق تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

🌿 نصائح عند تحضير اللحوم.

اللحوم المطبوخة على البخار أو المشوية والمخبوزة أفضل من المقلية.

حاول التخلص من دهن اللحم عند الطبخ. يمكن وضع اللحوم على حمالة أثناء الطبخ حتى تتصافي الدهون وتتخلص من كمية أكبر منها.

إستخدام أواني الطبخ التي لا تلتصق للتقليل من إستخدام الدهن خلال عملية الطبخ والتقليل قدر المستطاع من الكمية المضافة خلال عملية تحضير الأطعمة.

تحضير اللحوم والدجاج بعد إزالة الجلد والدهون الظاهرة قبل الطبخ.

المجموعة الأولى: اللحوم المنخفضة جدا بالدهون وبدائلها

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غرام من البروتين ومن ٠ الى ١ غرام دهون و ٣٥ سعرة حرارية.

ملاحظة: البقوليات المطبوخة تحسب بديلا (حصة) واحدا من النشويات وبديلا (حصة) واحدا من اللحوم قليلة الدهون جدا

البديل/الحصة	الأطعمة
١/٢ كوب	بقوليات مطبوخة (حمص فول عدس)
٣٠ غم (١ اونصة)	صدر دجاج منزوع الدهن
٣٠ غم (١ اونصة)	لحم ديك رومي
٣٠ غم (١ اونصة)	سمك السلمون مدخن
٣٠ غم (١ اونصة)	سمك التونا طازج
٣٠ غم (١ اونصة)	جمبري طازج
٣٠ غم (١ اونصة)	لحم طرائد (بط غزال جاموس نعام منزوع الجلد)
١/٤ كوب (٣٠ غم)	جبين خالي او قليل الدسم (١ غم دهون أو أقل)
١/٤ كوب (٣٠ غم)	جبين القريش
٢ بيضة	بياض البيض
شرحتين (٣٠ غم)	مرتديلا ديك رومي او الأنواع القليلة الدسم
٣٠ غم (١ اونصة)	سجق قليل الدسم (١ غم دهون أو أونصة)
٣٠ غم (١ اونصة)	نقانق قليلة الدسم (١ غم دهون أو أونصة)
٣٠ غم (١ اونصة)	لحم كلاوي

المجموعة الثانية: اللحوم قليلة الدهون وبدائلها

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غرام بروتين و ٣ غرام دهون و ٥٥ سعرة حرارية.

البديل/الحصة	الأطعمة
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم بقر بعد ازالة الدهن
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم بقر مفروم بعد ازالة الدهن
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم خروف فخذ أوساق
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم عجل بعد ازالة الدهن
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم دجاج، ساق أو فخذ بدون جلد، صدر مع جلد
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم اوز بدون جلد
٣٠ غم (١ أونصة)	سمك الرنجة (الهرينج)
٢ سمكة وسط	سمك السردين معلب
٣٠ غم (١ أونصة)	سمك السلمون، طازج أو معلب
٣٠ غم (١ أونصة)	سمك التونا، معلب في الزيت (الزيت مصفى)
٦ وسط	محار
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم أرنب
١/٤ كوب (٣٠ غم)	جبين القريش cottage cheese (٥،٤٪ دهون)
٢ ملعقة كبيرة	جبين بارميزان parmesan cheese مبشور
٢ ملعقة كبيرة	جبين مجدول
٣٠ غم (١ أونصة)	جبين يحتوي على ٣ غم دهون / أونصة أو أقل
٣٠ غم (١ أونصة)	بسطurma لحم مصنع
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم كبد أو قلوب (تعتبر مصدر عالي بالكوليستيرول)
٤٥ غم (١،٥ أونصة)	نقانق (٣ غم دهون / أونصة)

اللحوم المتوسطة الدهون وبدائلها

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غرام بروتين و ٥ غرام دهون و ٧٥ سعرة حرارية.

البديل/الحصة	الأطعمة
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم البقر باقى أجزاء اللحم البقري
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم الخروف، لحم الأضلاع
٣٠ غم (١ أونصة)	لحم العجل

الأطعمة	البديل /الحصة
لحم دجاج، ساق أو فخذ مع جلد، دجاج مقلي مع جلد	٣٠ غم (١ اونصة)
لحم دجاج مفروم أو حبش مفروم	٣٠ غم (١ اونصة)
سمك مقلي أي نوع	٣٠ غم (١ اونصة)
جبن يحتوي على ٥ غم دهون/أونصة (جبن موزوريلا وجبن فيتا)	٣٠ غم (١ اونصة)
جبن الريكوتا	ربع كوب (٦٠ غم)
بيض	١ بيضة
سجق (٥ غم دهون/ أونصة)	٣٠ غم (١ اونصة)
جبنة بيضاء (بقرى أو ماغز)	٣٠ غم (١ اونصة)
لبنة من حليب البقر أو ماغز	٢ حبة أو ¼ كوب
توفو Tofu	١١٣ غم نصف كوب

اللحوم عالية الدهون وبدائلها

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غرام بروتين و ٨ غرام دهون و ١٠٠ سعرة حرارية.

الأطعمة	البديل /الحصة
جبنة بيضاء نعاج	٣٠ غم (١ اونصة)
جبنة بيضاء مقلية	٣٠ غم (١ اونصة)
جبن قابل للدهن (جبنة شدر)	٣٠ غم (١ اونصة)
زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة كبيرة
المرتديلا بأنواعها والسلامي	٣٠ غم (١ اونصة)
نقانق (دجاج أو حبش)	١ اصبع
نقانق (لحم) عالي الدهون	١ اصبع

قائمة الدهون

تقسم مجموعة الدهون الى ثلاثة أقسام بحسب نوع الاحماض الدهنية وهي أحماض دهنية مشبعة وأحماض دهنية غير مشبعة (وهي نوعين أحادية ومتعددة).

يفضل التقليل من تناول الدهون المشبعة لانها تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الامراض.
تناول الدهون غير المشبعة يعتبر من الاختيارات المناسبة للحفاظ على الصحة ولكن بكميات قليلة.
بشكل عام الحصة الواحدة من الدهون تعتبر:
ملعقة صغيرة من المارجرين أو الزبدة أو الزيت.
ملعقة كبيرة من صلصة السلطة.
تحتوي الحصة الواحدة على ٥ غرام دهون و٤٥ سعرة حرارية.

الدهون المشبعة

البديل/الحصة	الأطعمة
١ ملعقة صغيرة	زبدة صلبة
١ ملعقة كبيرة	جوز هند محلى
٢ ملعقة كبيرة	قشطة
شرحة	لحم مقدد Bacon
٢ ملعقة كبيرة	كريمة الطبخ
٢ ملعقة كبيرة	قشطة حامضة sour cream

الدهون غير المشبعة (الأحادية)

البديل/الحصة	الأطعمة
٢ ملعقة كبيرة (٣٠ غم)	افوكادومتوسط الحجم
١ ملعقة صغيرة	زيت (الزيتون، الفول السوداني والكانولا)
٨ حبات كبيرة	زيتون أسود
١٠ حبات كبيرة	زيتون أخضر
٦ حبات	مكسرات (اللوز ، الكاشو)
٦ حبات	مخلوطة (٥٠٪ فستق)
١٠ حبات	فول سوداني (فستق)
٤ أنصاف	جوز البقان الأمريكي (Pecan)
٢ ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني
١ ملعقة كبيرة	حبوب السمسم
٢ ملعقة صغيرة	طحينية

الدهون غير المشبعة (المتعددة)

الأطعمة	البديل / الحصة
سمن نباتي (مارجرين) صلب أو سائل (Margarine)	١ ملعقة صغيرة
سمن نباتي (مارجرين) صلب أو سائل (Margarine) قليل الدسم	١ ملعقة كبيرة
مايونيز عادي (بدون إضافات)	١ ملعقة صغيرة
مايونيز قليل الدسم	١ ملعقة كبيرة
مكسرات (جوز)	٤ أنصاف
زيت (الذرة، عباد الشمس، الصويا)	١ ملعقة صغيرة
توابل السلطات Salad dressing	١ ملعقة كبيرة
توابل السلطات Salad dressing قليل الدسم	٢ ملعقة كبيرة
بذور اليقطين او عباد الشمس	١ ملعقة كبيرة

الأطعمة المركبة المحلية

الاطعمة ضمن هذه المجموعة لا يمكن إدراجها ضمن اي مجموعة من المجموعات السابقة بسبب إحتوائها على عدة مكونات تدخل في تحضيرها فمثلا طبق الكوسا المحشي لا يمكن إدراجه ضمن قائمة الخضار فقط لأنه يحتوي على الارز واللحم المفروم والدهون وبالتالي عند إدراجه ضمن النظام الغذائي تعتبر الحصة الواحدة منه مزيج من عدة مجموعات.

الأطعمة	حجم الحصة الغذائية	البديل / الحصة
جميع	نصف كوب	٢ لحوم قليلة الدهن جدا
جميع + لبن رائب	نصف كوب	٢ لحوم متوسطة الدهن
الأرز المفلفل	١/٣ كوب	١ نشويات
الأرز بالشعيرية	١/٣ كوب	١ نشويات
الأرز بالعدس	نصف كوب	١ نشويات
كبسة	نصف كوب + ٣٠ غم لحمة أو دجاج	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
مقلوبة باذنجان	نصف كوب + ٣٠ غم لحمة أو دجاج	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهون
مقلوبة بطاطا	نصف كوب + ٣٠ غم لحوم أو دجاج	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
صيادية السمك	نصف كوب + ٣٠ غم سمك	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
مقلوبة زهرة	نصف كوب + ٣٠ غم لحمة أو دجاج	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهون
مقلوبة الفول	نصف كوب + ٣٠ غم لحمة أو دجاج	١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن

١ نشويات + ١ دهن
 ١,٥ نشويات + ١ دهن + ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١ نشويات + ١/٢ خضراوات + ١ دهن
 ٢ نشويات + ١ دهن
 ٢ نشويات + ٢ دهن
 ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهن
 ١ نشويات (١ غم دهن)
 ١,٥ نشويات + ١ لحوم قليلة الدسم
 ١,٥ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهن
 ١,٥ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهن
 ٢ لحوم متوسطة الدهن
 ٢ خضراوات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ٢ دهن
 ٢ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ٢ دهن
 ٢ خضار + ٢ دهن
 ٢ خضار + ٢ دهن
 ٢ نشويات + ١ دهن
 ١,٥ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١,٥ نشويات + ١ دهن
 ١,٥ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١,٥ نشويات
 ١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن + ١ دهن
 ١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١ نشويات + ٥,١ دهن
 ١ خضار + ١ دهن
 ٣ نشويات + ٢ دهن
 ١ نشويات + ١ لحوم عالية الدهن
 ١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن
 ١ نشويات + ١ لحوم عالية الدهن
 ١ نشويات + ١ لحوم متوسطة الدهن

٢ حبة (متوسطة الحجم)
 حبة واحدة (متوسطة الحجم)
 ٥ حبات متوسطة الحجم
 ٥ حبات متوسطة الحجم
 ٨ حبات متوسطة الحجم
 حبة واحدة
 ١/٢ كوب
 ١ كوب
 ١ كوب
 حبة متوسطة
 ١ حبة (متوسطة الحجم)
 نصف كوب
 نصف كوب
 ١٠٠ غم خبز وبصل مع ٣٠ غم دجاج
 ١ كوب
 ١ كوب
 حبة واحدة (متوسطة ٩٠ غم)
 حبة واحدة (متوسطة ٦٠ غم)
 حبة واحدة (متوسطة ٥٥ غم)
 حبة واحدة (متوسطة ٦٠ غم)
 حبة واحدة (متوسطة ٧٠ غم)
 ١/٢ كوب
 ١/٢ كوب
 ٢ حبة (٤٥ غم)
 ١/٣ كوب
 حبة واحدة متوسطة الحجم ١١٠ غم
 ثلث حبة (٥٥ غم)
 ثلث حبة (٥٥ غم)
 ثلث حبة (٥٥ غم)
 ثلث حبة (٥٥ غم)

محاشي كوسا
 محاشي باذنجان
 ملفوف محشي
 ورق عنب محشي
 يالانجي
 كبة بطاطا
 كبة بلبن
 شوربة فريكة
 شوربة عدس
 عرايس
 كفتة ببندورة وبطاطا
 كفتة بطحينية
 فتة مقدوس
 مسخن
 زهرة مقلية
 كوسا مقلية
 فطائر سباغني
 فطائر باللحمة
 فطائر زعتر أخضر
 فطائر جبنة
 فطائر بطاطا
 قدسية
 فول مدمس
 فلافل
 متبل
 مناقيش زيت وزعتر
 شاورما دجاج خبز عادي
 شاورما دجاج خبز شراك
 شاورما لحمة خبز عادي
 شاورما لحمة خبز شراك

انه ليس ر.ج.م،
انه تغيير أسلوب حياة



www.rubadiet.com

IT'S NOT A DIET,
IT'S A LIFE STYLE
CHANGE



www.rubadiet.com

Local complex food

Food	Serving	Alternative \ Serving
Jameed	½ cup	2 very low fat meat
Jameed+yogurt	½ cup	2 meduim fat meat
Rice	½ cup	1 carbohydrates
Rice with Sheiria	½ cup	1 carbohydrates
Rice with lentil	½ cup	1 carbohydrates
kabseh	½ cup + 30gm meat or chicken	1 carbohydrates + 1 medium fat meat
Eggplant maqloubeh	½ cup + 30gm meat or chicken	1 carbohydrates + 1 medium fat meat + 1 fat
Potatoes maqloubeh	½ cup + 30gm meat or chicken	1 carbohydrates + 1 medium fat meat
Sayadieh fish	½ cup + 30gm fish	1 carbohydrates + 1 medium fat meat
Cauliflower maqloubeh	½ cup + 30gm meat or chicken	1 carbohydrates + 1 medium fat meat + 1 fat
Beans maqloubeh	½ cup + 30gm meat or chicken	1 carbohydrates + 1 medium fat meat
Stuffed zucchini	2 medium size pieces	1 carbohydrates + 1 fat
Stuffed eggplant	1 medium size piece	1.5 carbohydrates + 1 fat
Stuffed cabbage	5 medium size pieces	1 carbohydrates + ½ vegetables+ 1 fat
Stuffed vine leaves	5 medium size pieces	2 carbohydrates + 1 fat
Yalanji	8 medium size pieces	2 carbohydrates + 2 fat
Kubet potato	1 medium size piece	1 medium fat meat
Kubeh in yogurt	½ cup	1 carbohydrates + 1 medium fat meat+ 1 fat
Freekeh soup	1 cup	1 carbohydrates (1gm fat)
Lentil soup	1 cup	1.5 carbohydrates + 1 low fat meat
Arayes	1 medium size piece	1.5 carbohydrates + 1 low fat meat + 1 fat
Kubba in tomato and potato	medium size piece	1.5 carbohydrates + 1 low fat meat + 1 fat
Kubba in tahini	½ cup	2 medium fat meat
Eggplant pie	½ cup	vegetables+1 medium fat meat+ 2 fat
musakkan	100 gm bread and onion + 30gm chicken	2 carbohydrates + 1 low fat meat + 2 fat
Fried cauliflower	1 cup	2 vegetables+2 fat
Fried zucchini	1 cup	2 vegetables+2 fat
Spinach pastry	1 piece (medium size 90gm)	2 carbohydrates +1 fat
Meat pastry	1 piece (medium size 60gm)	1.5 carbohydartes+1 medium fat meat
Zaatar pastry	1 piece (medium size 55gm)	1.5 carbohydartes+1 fat
Cheese pastry	1 piece (medium size 60gm)	1 carbohydartes+1 medium fat meat
Potato pastry	1 piece (medium size 70gm)	1.5 carbohydrates
qudsieh	½ cup	1.5 carbohydartes+1 medium fat meat+1 fat
foul	½ cup	1 carbohydartes+1 medium fat meat
Falafel	2 pieces (45 gm)	1 carbohydrates+1.5 fat
Mutabal	1/3 cup	

Fat list

One serving contains 5 grams of fat and has 45 calories.

Saturated fat

Food	Serving
Solid butter	1 teaspoon
Sweetened coconut	1 teaspoon
Cream	2 teaspoons

Mono-unsaturated fat

Food	Serving
Medium size Avocado	2 tablespoons (30 g)
Oil (olive, peanuts)	1 teaspoon
Black olives	8 big pieces
Green olives	10 big pieces
Nuts (Cashews, almonds)	6 pieces
Mixed nuts (50% peanut)	6 pieces
Peanuts	10 pieces
Peanut butter	2 teaspoons
Sesame seeds	1 tablespoon
Tahini	2 teaspoons

Poly-unsaturated fat

Food	Serving
Margarine (solid or liquid)	1 teaspoon
Mayonnaise	1 teaspoon
Nuts (Pecan walnuts)	4 halves
Oil (corn, sunflower, soya)	1 teaspoon
Salad dressing	1 teaspoon

Rabbit meat	6 medium
Cottage cheese (4.5% fat)	30 gm (1 oz)
Embroidered cheese	¼ cup
3gm fat or less cheese	2 tablespoons
Pastrami	30 gm (1 oz)
Liver or heart	30 gm (1 oz)
Sausages	30 gm (1 oz)
	45 gm (1.5 oz)

Medium-fat meat and alternatives

One serving contains 7 grams of protein and 5 grams of fat and has 75 calories.

Food	Serving
Beef (rest of beef meat)	30 gm (1 oz)
Lamb meat, ribs meat	30 gm (1 oz)
Veal meat	30 gm (1 oz)
Chicken (thigh with skin, fried with skin)	30 gm (1 oz)
Minced chicken or turkey	30 gm (1 oz)
Fried fish any kind	30 gm (1 oz)
5gm fat cheese (mozzarella or feta cheese)	30 gm (1 oz)
Egg	1 egg
Sausage	30 gm (1 oz)
White egg (goat or cow)	30 gm (1 oz)
Cow o goat labaneh	2 pieces or ¼ cup

High-fat meat and alternatives

One serving contains 7 grams of protein and 8 grams of fat and has 100 calories.

Food	Serving
White Ewes cheese	30gm (1oz)
Fried white cheese	30gm (1oz)
Spread cheese (cheddar)	30gm (1oz)
Peanut butter	1 teaspoon
Mortadella and salami	30gm (1oz)
Chicken, turkey hotdog	1 piece
High fat beef hot dog	1 piece

Meat group

Very low-fat meat and alternatives

One serving contains 7 grams of protein and 0 to 1 gram of fat and has 35 calories

Note: Cooked beans is calculated as one serving of carbohydrates and one serving of the low-fat meat

Food	Serving
cooked beans (humous, beans, lentils)	1 / 2 cup
Fat free chicken breast	30 gm (1 oz)
smoked salmon	30 gm (1 oz)
Fresh Tuna Fish	30 gm (1 oz)
Fresh shrimps	30 gm (1 oz)
Prey meat; skin free duck, deer, buffalo, ostrich	30 gm (1 oz)
Low fat or fat free cheese	¼ cup (30gm)
Egg white	2 eggs
Low fat hotdogs	30 gm (1 oz)
Low fat sausages	30 gm (1 oz)
Kalawi	30 gm (1 oz)

Low-fat meat and alternatives

One serving contains 7 grams of protein and 3 grams of fat and has 55 calories.

Food	Serving
Beef after removing fat	30 gm (1 oz)
Lamb thigh or leg	30 gm (1 oz)
Veal after removing fat	30 gm (1 oz)
Chicken leg or thigh without skin, breast with skin	30 gm (1 oz)
Duck meat without skin	30 gm (1 oz)
Herring fish	30 gm (1 oz)
Canned sardine fish	2 medium sized fish
Fresh or canned salmon fish	30 gm (1 oz)
oyster	30 gm (1 oz)

Low-fat milk group

Food	Serving
2% fat milk	1 cup
Soya milk	1 cup
Low fat yogurt	2/3 cup
Low fat labaneh	3 tablespoons

Full fat milk group

Food	Serving
Full fat milk	1 cup
Full fat concentrated milk	1/2 cup
Goat milk	1 cup
Full fat yogurt	1 cup
Full fat labaneh	3 tablespoons

List of non-carbohydrates vegetables:

One serving contains 5 grams of carbohydrates and two grams of protein and has 25 calories.

One serving is equivalent to half a cup of cooked vegetables, vegetable juice or a cup of fresh vegetables.

Example of vegetables:

Artichoke	Radish	Spring	Kohlrabi
Tomatoes	Carrots	Onion	Leek
Turnip	Cabbage	Okra	Khubbeizeh
Green Beans	Zucchini	Chicory	String beans
Beet	Celery	Mustard	Parsley
Mushrooms	Cucumber	Bell Pepper	
Broccoli	Spinach	Lettuce	
Asparagus	Eggplant	Cauliflower	

Milk group

All kinds of cheeses and belongs to the meat group.

Cream is from the fat group

One serving of skimmed milk contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein and 0-3 grams of fat

One serving of skimmed milk contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein and 5 grams of fat.

One serving of skimmed milk contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein and 8 grams of fat.

Food Tips:

Milk and yogurt are good sources of calcium and protein.

The greater the proportion of fat in milk and yogurt the more saturated fat and cholesterol there is. Therefore it is preferable to choose the low fat options.

For people who have lactose intolerance, please check the food label and choose the products that are low or free from lactose.

Tips for selection:

Cne serving is one cup (240ml).

Chocolate flavored milk with cream belongs to the carbohydrates group.

Coffee creamer belongs to the free food group.

Fat-free milk group

Food	Serving
Skimmed milk	1 cup
1% fat milk	1 cup
Fat free or low fat shaneeneh	2/3 cup
Skimmed concentrated fat free milk	1/2 cup
Skimmed powder milk	1/3 cup
low fat or fat free soya milk	1 cup
Fat free yogurt	2/3 cup
Flavoured yogurt	1 cup
Fat free labaneh	3 tablespoons

Fruit juices

They can be replaced by one serving of fresh unsweetened natural juices.

Food	Serving
Fruit cocktail	1/2 cup
Apple Juice	1/2 cup
Wild berries juice	1/3 cup
Fruit juice	1/3 cup
Grape juice	1/3 cup
Grapefruit juice	1/2 cup
Orange juice	1/2 cup
Pineapple juice	1/2 cup
Prune juice	1/3 cup

Legumes

Legumes is one substitute of carbohydrates and one substitute of meat. It is very low in fat.

Food	Serving
White beans	1/2 cup
Hummos	1/2 cup
Foul	1/2 cup
Loubia	2/3 cup
Lentils	1/2 cup

One serving contains 15 grams of carbohydrates and has 60 calories.

Food	Serving
Medium size apple	120gm
Unsweetened apple syrup	1/2 cup
Dried apples	4 slices
Fresh apricots	4 pieces (165gm)
Dried apricots	4 pieces
Canned apricots	1/2 cup
Small bananas	one banana (120gm)
Black or red berries	3/4 cup
Fresh sweet cherries	12 pieces (90gm)
Canned sweet cherries	1/2 cup
Dates	3 pieces
Fresh fig	1.5 big piece or two medium size pieces (105gm)
Dried fig	1.5 pieces
Grapefruit	1/2 piece
Canned sliced grapefruit	3/4 cup
Small grapes	17 pieces (90gm)
Raisins	2 tablespoons
Kiwi	One piece (105gm)
Canned mandarin	3/4 cup
Small Mango	1/2 piece (165gm)
Plum	1 piece (150gm)
Small orange	1 piece (195gm)
Mandarin	2 small pieces
Papaya	papaya 1/2 piece or 1 cube (240gm)
pomegranate	half a cup
Fresh peach	one piece (120gm)
Canned peach	1/2 cup
Large fresh pear	1/2 piece (120gm) or 1 medium size piece
Canned pear	1/2 cup
Fresh pineapples	3/4 cup
Canned pineapples	1/2 cup
Small prunes	2 pieces (150gm)
Canned prunes	1/2 cup
Dried prunes	3 pieces Prunes
Strawberries	1 and 1/4 pieces (approximately 6 pieces)
Watermelon	1 piece or 1 and 1/4 cubes cup
Melon	1 piece or 1 cubes cup
Fruit salad	1/2 cup

thickness)	½ cup
Cooked bulgur	1/3 cup
Moroccan maftoul	½ cup
Noodles	½ cup
Corn	½ (150gm)
Big corn cone	¼ big piece (90g)
Roasted potato with skin	½ cup
Mashed potato	½ cup
Sweet potato	1 cup
Pumpkin	1 cup

Fruit group

This group includes fresh fruits, dried and detached juices. One serving of the group represents:

- Medium size fruit.
- Half a cup of canned fruit or juice.
- ¼ cup of dried fruit

Food Tips:

- It is preferable to choose fruit instead of fruit juice because it contains a high proportion of fiber.
- Citrus fruits, melons and various types of berries are a good source of vitamin C.

Tips for selection:

- One serving of canned fruit is the fruit itself with very little amount of juice in the can.
- It is preferred to choose the whole fruit instead of the fruit juice as it is more useful and gives a feeling of fullness.

Food	Serving
Bagel bread	Half a grain (30 g)
White/ black toast bread	1 piece
Bread fingers	2 piece (10cm length, 1.5 cm width)
Muffin	½ muffin
Big hamburger bread	½ piece (30gm)
Tortilla bread	1 piece (15cm diameter)
Low fat waffle	1 piece (12cm diameter)
Cereal	½ cup
Shredded wheat	½ cup
Cuscus	1/3 cup
Oat	½ cup cooked, 3 tablespoon raw
Low fat granola	¼ cup
Starch	3 tablespoons
Pasta cooked	½ cup
Muesli	½ cup
Rice milk	1/3 cup
White/ brown rice	½ cup
Buckwheat seeds	3 tablespoons
Mixed vegetables (peas, corn) with Pasta	1 cup
Green peas	½ cup
Roasted/boiled potatoes	1 small piece (90gm)
Mashed potatoes	½ cup
Fat free popcorn	3 cups
Potato crackers	8 pieces
Rice crackers	2 piece
Rice cake	2 pieces (10cm diameter)
Small thin Arabic bread (18cm diameter)	½ bread
Small thick Arabic bread (15cm diameter)	¼ bread
Large Arabic bread (30cm diameter)	1/5 bread
Thin wheat bread (18cm diameter)	½ bread
Large annotated bread (47cm diameter)	1/16 bread
Small annotated bread (32cm diameter)	1/8 bread
Taboun bread (47 diameter)	1/12 bread
Small hamam bread (12cm)	1 bread
Large hamam bread (17cm)	½ bread
Shrak bread (60cm)	1/5 piece
Sponge cake (diameter 10cm, 1cm)	1 piece

Food exchange system

Food exchange system includes several food groups. Each serving within the same group contains the same amount of carbohydrates, protein fat and calories, and thus can be swapped with any type of food within the same group, for example, you can exchange 1 piece of toast bread with half a cup of cereal breakfast within the same group which is the carbohydrates group.

Carbohydrates group

carbohydrates group includes rice, pasta, bread, carbohydrate vegetables, peas, lentils and grains.

In general, one serving represents:

½ cup of cereals, pasta and carbohydrate vegetables.

A slice of bread, for example, one toast.

Food Tips:

Most carbohydrates are a good source of vitamin B group.

Whole grains are a good source of fiber.

Legumes are a source of protein as well as carbohydrates.

Tips for selection

Choose cooked carbohydrates that are prepared in a small amount of fat.

Carbohydrate vegetables prepared in fat is considered a serving of carbohydrates and fats.

Legumes such as beans, peas and lentils are also in the meat group

Servings are measured after cooking.

One serving contains 15 grams of carbohydrates, 3 grams of protein, 0 to 1 gram of fat and 80 calories.



Food Exchange System (Food Servings)

IT'S NOT A DIET,
IT'S A LIFE STYLE
CHANGE

rubadiet@gmail.com

@rubadiet

Clinic Number:

+962 790459064, +962 798850597

Wadi saqra Alasker complex, opposite Haddad plaza bldg number 232