



קבוצות מזון/ קבוצות תחליף

הקדמה:

[ההנחיות התזונתיות הלאומיות](#), מאופיינות בהתייחסות הוליסטית-רחבה. לתזונה השפעה רב ממדית כולל השפעה על הבריאות, החברה, הקיימות והכלכלה. המזונות המומלצים לצריכה נמדדים תחילה על פי מקורם ומידת העיבוד שלהם: בתדירות יומית מומלצים מזונות שמקורם בצומח ושאינם מעובדים או שעברו עיבוד מינימלי. מזונות שמקורם מהחי מומלצים בתדירות שבועית ומוצרים אולטרה-מעובדים לא מומלצים לצריכה. ההנחיות הלאומיות מונגשות בתצורה גרפית - קשת המזון לתזונה בריאה

קשת המזון לתזונה בריאה מתייחסת לארבעת הממדים (בריאות, סביבה, כלכלה וחברה) ומחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת:



הקשת הירוקה- להרבות בשתיית מים (עדיפות למי ברז). לגוון ולשלב במספר ארוחות ביום ירקות, פירות ודגנים מלאים.

הקשת הצהובה: לגוון ולשלב לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות:

1. קטניות כגון: עדשים/ שעועית/ חמוס/ פול/ אפונה

2. מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון: שמן זית/ טחינה/ אגוזים/ אבוקדו

3. מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

הקשת הכתומה: לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע עוף/ הודו/ דגים/ ביצים (לא חובה כל יום)

הקשת הוורודה: להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום/ בקר

הקשת האדומה- להימנע/ להפחית מאוד ממתקים/ חטיפים/ שתיה מתוקה/ בשר מעובד ומזונות אולטרה- מעובדים

מקובל להגדיר את דרגת עיבוד המזון עפ"י 4 רמות דרגות¹:

- NOVA 1: מזון לא מעובד או מעובד באופן מינימלי: ירקות, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים וזרעים למיניהם, ביצים, מוצרי חלב, בשר ודגים גולמיים.
- NOVA 2: רכיבים קולינריים: לדוגמא - שמן, סוכר, מלח אשר לא נאכלים לבד בדרך כלל.
- NOVA 3: מזון מעובד: שילוב של מזונות מקבוצה 1 עם תיבול והכנה ביתית מקבוצה 2. לדוגמא - מג'דרה, חמין, מרק ביתי, סלט.
- NOVA 4: מזון אולטרה מעובד: מזון אשר הוסיפו לו תוספי מזון ו/או מזון שחלק מרכיביו עבר תהליכים כימיים או פיזיקליים כגון: הידרוליזה, הדרוגנציה. לדוגמא - חטיפים, ממתקים, משקאות ממותקים, חטיפי אנרגיה, שניצל תירס, נקניקיות סויה, המבורגר מהצומח ועוד.

ארבעת הערכים של הקשת

- הערך בריאותי: המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ומונעת מחלות כרוניות
- הערך הכלכלי: הוצאה כלכלית נמוכה יותר על מזון, כאשר מפחיתים רכישת מזון אולטרה מעובד ושתיה מזיקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי לבישול ביתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון. מי ברז זולים משתיה מתוקה, קטניות גולמיות זולות ממזון מוכן ובשר, פירות וירקות עונתיים זולים מפירות וירקות שאינם בעונה. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות על בריאות.
- הערך הסביבתי- לתזונה בהתאם להמלצות השפעה סביבתית נמוכה יותר: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת עם דגש על מזון טרי, מקומי ועונתי בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבז מזון והשלכתו – כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית.
- הערך החברתי- המלצות התזונה הלאומיות מעודדת בישול ביתי, הכנה משותפת וארוחה משפחתית התורמת לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. כמו כן, אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר. בנוסף, אכילה בריאה ומקיימת בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים ותגביר את המוביליות החברתית ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.

בחברת המצורפת סוכמו בטבלאות קבוצות תחליף עם תיאור גודל המנה והערכים התזונתיים:

- הקבוצות מסודרות על סמך ההמלצה לתדירות צריכה לפי קשת המזון החדשה
- בתוך כל קבוצה הפריטים המומלצים יותר, מצויים בראש הטבלה
- [הסמל הירוק](#) ניתן למזונות העומדים בהנחיות התזונתיות החדשות
- מזונות אולטרה מעובדים (מעובדים ביתר) סומנו בחוברת NOVA 4
- גדלי מנות:

כוס מדידה סטנדרטית: 240 מ"ל

כוס חד פעמית: 180 מ"ל (לא מומלץ להשתמש בכוס חד פעמית ככוס מדידה מטעמים סביבתיים)

תיאור משקלים לפי יחידות מידה:

סוכר	דבש	קמח לבן	קמח מלא	שמן צמחי	מנת ירק	
200 גר'	339 גר'	125 גר'	155 גר'		כוס ירק טרי / 2 כוסות ירקות עליים / חצי כוס ירק מבושל / ½ כוס מיץ ירק (כ- 100 גר')	כוס מדידה
12 גר'	21 גר'	כף שטוחה 6 גר'	כף שטוחה 12 גר'	10 גר'		כף
4 גר'	5 גר'	4 גר'	6 גר'	3 גר'		כפית

[תוכן עניינים:](#)

1. קבוצות מזון / קבוצות תחליף.....
2. הקדמה:.....
6. ערכים תזונתיים למנה על פי קבוצות המזון.....
8. קבוצת הדגנים.....
8. 1.1 דגנים מלאים.....

- 1.2 דברי מאפה (לחמים) מדגן מלא 9
- 1.3 דגנים לא מלאים 10
- 1.4 דברי מאפה (לחמים) מדגן לא מלא 10
- 1.5 ירקות עמילניים 11
- 1.6 דברי מאפה מלוחים 12
- 1.7 דברי מאפה מתוקים 12
- 1.8 מידגנים (Cereals) 13
2. קבוצת הירקות 14
3. קבוצת הפירות 18
4. קבוצת קטניות 22
5. קבוצת השומן 23
- 5.1 קבוצת אגוזים, גרעינים וזרעים 23
- 5.2 קבוצת שמנים צמחיים 24
- 5.3 שומנים מהחי 25
6. מוצרי חלב 26
- 6.1 מוצרי חלב לא ממותקים 26
- 6.2 מוצרי חלב ממותקים בסוכר 29
- 6.3 קבוצת מוצרי חלב ממותקים בתחליפי סוכר- "הדיאט" 29
- 6.4 קבוצת תחליפי חלב על בסיס קטניות- מוצרי סויה 30
7. ביצים 31
8. קבוצת הבשר ותחליפיו: 31
- 8.1 קבוצת הבשר- עוף והודו 31
- 8.2 קבוצת הבשר- דגים 32
- 8.3 קבוצת הבשר- בשר בקר וצאן 32
- 8.4 קבוצת הבשר- תחליפי בשר מהצומח 33
- 8.5 קבוצת בשר- בשר מעובד 34
9. קבוצת הסוכרים 35
10. קבוצת המשקאות 35
- 10.1 משקאות ממותקים בסוכר 35

- 10.2 משקאות ממותקים בתחליפי סוכר 35
- 10.3- משקאות אורז/ שיבולת שועל וכו' 36
- 10.4 משקאות אנרגיה ומשקאות אלכוהוליים 36
11. שונות: 37
- 11.1 חטיפים 37
- 11.2 ממתקים 38

ערכים תזונתיים למנה על פי קבוצות המזון

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירות קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
קבוצת הדגנים	1.1-1.5	קבוצת הדגנים	70	15	2.5	---
	1.6	דברי מאפה מלוחים	130	15	2	7
	1.7	דברי מאפה מתוקים	115	15	2.5	5
ירקות	2		25	5	1	---
פירות	3		60	15	---	---
קטניות	4		90	15	7.5	---
שומנים	5.1	אגוזים, גרעינים וזרעים	45	---	1-2	5
	5.2-5.3	שמנים צמחיים ושומנים מהחי	45	---	---	5
	6.1	לא ממותקים	120	10	6	6

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירות קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
מוצרי חלב		לא ממותקים דל שומן	80	10	6	0-2
	6.2	ממותקים בסוכר	140	15	6	6
	6.3	ממותקים בתחליפי סוכר	80	10	6	0-2
	6.4	קבוצת תחליפי חלב על בסיס קטניות- מוצרי סויה	80	3	6	5
ביצים	7		70	1	6	5
בשר	8.1	קבוצת עוף והודו	165	---	19	10
	8.2-8.5	קבוצת הבשר והדגים	210	---	19	15
סוכרים	9		20	5	---	---
משקאות	10.1	משקאות ממותקים בסוכר	50	12	---	---
	10.2	משקאות ממותקים בתחליפי סוכר	5	1	---	---

קבוצת מזון	מספר קבוצה	פירות קבוצת מזון	אנרגיה (קק"ל)	פחמימות (גרמים)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)
	10.3	משקאות אורז/ שיבולת שועל	80	10	1	4
	10.4.1	משקאות אלכוהוליים לא ממותקים	90	2	---	---
	10.4.2	משקאות אלכוהוליים מכילים פחמימות	160	15	---	---
חטיפים	11.1	חטיפים	130	15	3	6
וממתקים	11.2	ממתקים	50	6	--	3

קבוצת הדגנים

הקשת הירוקה


1.1 דגנים מלאים

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן.

קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
 קינואה/ קוסקוס מלא / פריקה/ גריסי פנינה לאחר בישול	2 כפות	כ - 50 גר'	כף כ- 25 גר' כ- 1/3 כוס סטנדרטית
 כוסמת/ אורז מלא/ בורגול לאחר בישול	כ- 1/3 כוס סטנדרטית, כ- 3 כפות גדושות	כ - 70 גר'	כ- 1/3 כוס סטנדרטית
 קמח חיטה מלא/ שיפון/ כוסמין מלא	2 כפות	20 גר'	

	30 גר'	3 כפות	שיבולת שועל (קוואקר) לפני הכנה
	כ – 50 גר'	½ כוס סטנדרטית	פסטה מלאה/ פסטה פנה/ מסולסלת/ ארוכה לאחר בישול
כוס 140 גר' כף 8 גר'	כ-30 גר'	3 כפות	גרנולה ביתית
שקית- 500 גר'	20 גר'	½ כוס סטנדרטית	פצפוצי אורז בלי סוכר

1.2 דברי מאפה (לחמים) מדגן מלא

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

הקשת הירוקה


קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
לחם מלא באפייה ביתית/לחם העונה לקריטריונים של הסמל הירוק	1 פרוסה	30 גר'	חלקם 4 NOVA
פיתה מלאה	1/3	30 גר'	חלקם 4 NOVA
לחם מלא	1 פרוסה	30 גר'	חלקם 4 NOVA
לחם קל מלא	2 פרוסות	50 גר'	חלקם 4 NOVA
לחמנייה קטנה מלאה	½	30 גר'	חלקם 4 NOVA
לחמנייה גדולה מלאה	¼	30 גר'	חלקם 4 NOVA

1.3 דגנים לא מלאים

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

הערות	משקל	גודל מנה	
כ- ¼ כוס סטנדרטית	כ-50 גר'	2 כפות גדושות	קוסקוס/ פתיתים מבושל
כ- ¼ כוס סטנדרטית	כ-50 גר'	2 כפות גדושות	אורז לבן מבושל
	כ-50 גר'	½ כוס סטנדרטית	אטריות/ פסטה מבושל
	20 גר'	2 כפות	קמח חיטה לבן/ קמח אורז/ קמח מצה
	20 גר'	2 כפות	עמילן תירס (קורנפלור) /עמילן תפוחי אדמה
NOVA 4	20 גר'	2 כפות	פרורי לחם
	20 גר'	2 כפות	סולת

1.4 דברי מאפה (לחמים) מדגן לא מלא

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

הערות	משקל	גודל מנה	פריט מזון
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1 פרוסה	לחם לבן/ חלה
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1/2	לחמנייה קטנה
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1/4	לחמנייה גדולה
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1/4	בייגל עגול
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1/6	בייגל ירושלמי
	30 גר'	1/2	מצה רגילה
	30 גר'	1	מצה קלה
חלקם 4 NOVA	30 גר'	1/3	פיתה רגילה

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
פיתה ביס	1	30 גר'	חלקם 4 NOVA
פיתה דרוזית/ לאפה	1/5	30 גר'	
פריכיות אורז/ לחמית	3	30 גר'	NOVA 4
פתית	4	20 גר'	NOVA 4
*קרקרים	4 קטנים/2 גדולים	15 גר'	יחידה גדולה 7 גר' NOVA 4 +להוסיף מנת שומן
קרוטונים		30 גר'	עדיפות לביתי ולא קנוי NOVA 4
שקדי מרק	3 כפות	25 גר'	+להוסיף מנת שומן NOVA 4

*להוסיף מנת שומן: 45 קק"ל ו-5 גר' שומן

1.5 ירקות עמילניים

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

הקשת הירוקה


פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
תפוח אדמה 	1.5 קטנים	כ-90 גר'	קטן 58 גר' בינוני 135 גר' גדול 210 גר'
תפוח אדמה – מחית 	2.5 כפות	70 גר'	כף 28 גר' מנה קטנה 71 גר' מנה בינונית 221 גר' מנה גדולה 311 גר'
*בטטה 	1.5 יחידות קטנות	80 גר'	קטן 54 גר' בינוני 133 גר' גדול 309 גר'

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*תירס קלח 	1.5 יחידות קטנות	225 גר'	יחידה קטנה 150 גר' יחידה בינונית 180 גר' יחידה גדולה 280 גר'
*תירס משומר  לייט	כ-3/4 כוס	140 גר'	כוס 165 גר'
*תירס משומר מתוק (גרעינים)	כ-4 כפות	70 גר'	כוס 165 גר' כף 17 גר'

*מהווה מקור לסיבים תזונתיים

1.6 דברי מאפה מלוחים
אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 130 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2 גר' חלבון ו-7 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מלאווח	כ-1/3 יחידה קטנה	35 גר'	יחידה קטנה 96 גר' יחידה בינונית 138 גר' NOVA 4
ג'חנון	כ-1/3 קטן	35 גר'	יחידה 116.5 גר' NOVA 4
בורקס	כ-1 יחידה קטנה	45 גר'	יחידה 50 גר' NOVA 4

1.7 דברי מאפה מתוקים
אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 115 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ו-5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
ופלים/עוגיות	2 קטנים	20 גר'	יחידה- 10.4 גר' NOVA 4
*עוגה בחושה	פרוסה דקה	30 גר'	פרוסה דקה 30 גר' פרוסה בינונית 48 גר'

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
			פרוסה עבה 76 גר' NOVA 4
רוג'לך	$\frac{3}{4}$ יחידה קטנה	27 גר'	יחידה קטנה 36 גר' יחידה גדולה 60 גר' NOVA 4
קרואסון	$\frac{1}{2}$ יחידה קטנה	25 גר'	יחידה קטנה 50 גר' יחידה גדולה 122 גר' 20+ קק"ל NOVA 4

*מכיל פחות חלבון

1.8 מידגנים (Cereals)

כל מנה מכילה 70 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 2.5 גר' חלבון ועקבות שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*ברנפלקס	1 כוס סטנדרטית	30 גר'	כוס 30 גר' מנה קטנה 30 גר' מנה בינונית 60 גר' NOVA 4
קורנפלקס	$\frac{3}{4}$ כוס סטנדרטית	20 גר'	כוס 28 גר' מנה קטנה 30 גר' מנה בינונית 60 גר' NOVA 4

*מהווה מקור לסיבים תזונתיים

2. קבוצת הירקות

הקשת הירוקה



כל מנה מכילה 25 קלוריות בממוצע, 5 גר' פחמימות, 1 גר' חלבון

קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים

הערות	גודל מנה + משקל	ירק	הערות	גודל מנה + משקל	ירק
*משקל מוערך			*משקל מוערך		
כוס קצוץ 55 גר' עלה 20 גר'	179 גר' 3¼ כוסות קצוץ	***חסה 	34 גר' יחידה קטנה 62 גר' יחידה בינונית 90 גר' יחידה גדולה	34 גר' 1 יחידה קטנה	 ארטישוק (חרשף)
יחידה קטנה 235 גר' יחידה גדולה 424 גר'	100 גר' (כ-1 יחידה קטנה)	***חציל 	יחידה קטנה 60 גר' יחידה בינונית 125 גר' כוס קצוץ 135 גר'	60 גר' 1 יחידה קטנה	 בצל יבש
כוס קצוץ 60 גר' כף 12 גר'	110 גר' 1¾ כוסות	**כוסברה 	¾ כוס	78 גר'	 בצל ירוק
כוס 150 גר' כף 12 גר' כפית 4 גר'	100 גר' 2/3 כוס	***כרוב לבן/אדום 	יחידה קטנה 46 גר' יחידה בינונית 60 גר' יחידה גדולה 114 גר'	60 גר' 1 יחידה בינונית	 גזר
כוס 88 גר' יחידה 19 גר'	60 גר' ¾ כוס	**כרוב ניצנים 	גבעול 40 גר' כוס קצוץ 120 גר'	60 גר' 1.5 גבעולים	 כרפס שורש/עלים (סלרי)
יחידה קטנה 154 גר' יחידה בינונית 226 גר' יחידה גדולה 389 גר'	100 גר' 1 כוס	***כרובית 	כוס 120 גר'	90 גר' ¾ כוס	 דלעת

הערות	גודל מנה + משקל	ירק	הערות	גודל מנה + משקל	ירק
*משקל מוערך			*משקל מוערך		
גר' כוס 100 גר'					
יחידה- 90 גר' פרוסה- 6 גר'	40 גר' כ-1/2 יחידה	 ***כרישה (לוף)	כוס 120 גר'	60 גר' כ- 1/2 כוס	 דלורית
כוס 28 גר' כף 8 גר'	108 גר'	 **נבטים	יחידה קטנה 52 גר' יחידה בינונית 80 גר' יחידה גדולה 140 גר'	160 גר' 2 בינוני	 מלפפון
יחידה בינונית 45 גר' יחידה גדולה 100 גר'	115 גר' כ-3 פטירות	 ***פטירות	1 קטן 82 גר' כוס 136 גר'	61 גר' 3/4 קטן	 סלק
יחידה קטנה 43 גר' יחידה בינונית 109 גר' יחידה גדולה 166 גר' כוס קצוץ 149 גר'	86 גר' 2 יחידות קטנות	 ***פלפל/ גמבה	יחידה בינונית 120 גר' פרוסה 7 גר'	90 גר' 3/4 יחידה בינונית	 לפת
יחידה קטנה 33 גר' יחידה בינונית 113 גר' יחידה גדולה 247 גר'	145 גר' כ-4.5 יחידות קטנות	 ***צנון	יחידה קטנה 90 גר' יחידה בינונית 160 גר' יחידה גדולה 230 גר'	135 גר' 1 1/2 יחידות קטנות	 עגבנייה

הערות	גודל מנה+ משקל	ירק	הערות	גודל מנה+ משקל	ירק
*משקל מוערך			*משקל מוערך		
יחידה קטנה 54 גר' יחידה בינונית 107 גר' יחידה גדולה 206 גר'	94 גר' $1\frac{3}{4}$ יחידות קטנות	***קולרבי 	יחידה 10 גר'	130 גר' 13 יחידות	עגבניית שרי 
יחידה קטנה 79 גר' יחידה בינונית 145 גר' יחידה גדולה 290 גר'	156 גר' 2 יחידות קטנות	***קישוא 	קופסא קטנה 100 גר'	25 גר' - כ-1/4 קופסא	רסק עגבניות 
יחידה קטנה 162 גר' יחידה בינונית 248 גר' יחידה גדולה 353 גר' יחידה גדולה מאוד 473 גר'	80 גר' כ- $\frac{1}{2}$ יחידה קטנה	***שומר 	כוס קצוץ 60 גר' כף 12 גר'	75 גר' 1.25 כוס קצוץ	פטרוזילי 
יחידה 14 גר' כוס 110 גר'	$\frac{3}{4}$ כוס 82 גר'	***שעועית ירוקה/צהובה 	יחידה קטנה 24 גר' יחידה בינונית 60 גר' יחידה גדולה 106 גר'	180 גר' 3 יחידות בינוניות	צנונית 

הערות *משקל מוערך	גודל מנה + משקל	ירק	הערות *משקל מוערך	גודל מנה + משקל	ירק
יחידה קטנה 0.6 גר' יחידה בינונית 2 גר' יחידה גדולה 3 גר' כוס 25 גר'	4 כוסות תרד	**תרד 	יחידה קטנה 11 גר' יחידה בינונית 15 גר' יחידה גדולה 19 גר'	120 גר' 8 יחידות בינוניות	***אספר גוס 
כוס קצוץ	50 גר'	*חוביזה 	מנה בינונית 158 גר'	80 גר' כ-½ מנה בינונית	***במיה 
כוס קצוץ	50 גר'	***מלוחייה 	כוס 88 גר'	75 גר'	***ברוקו לי 

מסומנים בכוכבית ירקות דליים בפחמימה:

* עשיר בברזל וסידן

**פחות מ-2 גר' פחמימה

***בין 2-3.5 גר' פחמימה

3. קבוצת הפירות

כל מנה מכילה 60 קלוריות, 15 גר' פחמימות. הפירות מחושבים לפי צורת

המאכל

קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים

* כוס סטנדרטית = 240 מ"ל

הקשת הירוקה



פרי	גודל מנה	משקל	הערות *משקל מוערך
אבטיח	פלח בינוני/ כוס קוביות	200 גר'	
אגס	יחידה בינונית	113 גר'	יחידה קטנה 92 גר' יחידה בינונית 113 גר' יחידה גדולה 184 גר'
אננס טרי	$\frac{1}{4}$ אננס או $\frac{1}{2}$ כוס	120 גר'	עיגול (פרוסה) 56 גר'
אפרסמון	כ- $\frac{1}{2}$ יחידה גדולה	85 גר'	יחידה קטנה 109 גר' יחידה בינונית 130 גר' יחידה גדולה 182 גר'
אפרסק	1 יחידה גדולה	160 גר'	יחידה קטנה 77 גר' יחידה בינונית 118 גר' יחידה גדולה 160 גר'
אשכולית	1 יחידה בינונית	185 גר'	כוס אשכולית 230 גר' יחידה בינונית 185 גר' יחידה גדולה 300 גר'
בננה	1 יחידה קטנה	60 גר'	יחידה קטנה 60 גר' יחידה בינונית 72 גר' יחידה גדולה 104 גר' כוס מעוך 150 גר'
דובדבנים	כ- $\frac{2}{3}$ כוס כ- 12 דובדבנים	96 גר'	יחידה 8 גר' כוס 138 גר'

הערות *משקל מוערך	משקל	גודל מנה	פרי
יחידה קטנה 10 גר' יחידה בינונית 12 גר' יחידה גדולה 14 גר'	90 גר'	9 יחידות קטנות	ליצי' 
יחידה קטנה 279 גר' יחידה בינונית 522 גר' יחידה גדולה 709 גר' כוס קוביות 170 גר' פרוסה בינונית 118 גר'	170 גר'	1 כוס	מלון 
יחידה קטנה 188 גר' יחידה בינונית 305 גר' יחידה גדולה 421 גר'	100 גר'	כ-½ יחידה קטנה	מנגו 
יחידה קטנה 76 גר' יחידה בינונית 86 גר' יחידה גדולה 116 גר'	116 גר'	1 יחידה גדולה	מנדרינה/קלמנטינה 
יחידה קטנה 4 גר' יחידה בינונית 7 גר' כוס 142 גר'	84 גר'	12 ענבים בינוניים	ענבים 
יחידה קטנה 152 גר' יחידה בינונית 304 גר' יחידה גדולה 380 גר'	140 גר'	כ-1/2 יחידה בינונית/ כוס קוביות	פפאיה 
יחידה בינונית 190 גר' יחידה גדולה 670 גר' פלח 28 גר'	160 גר'	כ-¾ יחידה בינונית	פומלה 
	200 גר'	½ קטנה	פומלית 

הערות *משקל מוערך	משקל	גודל מנה	פרי
יחידה קטנה 41 גר' יחידה בינונית 76 גר' יחידה גדולה 122 גר'	122 גר'	1 יחידה גדולה	שזיף 
יחידה קטנה 9 גר' יחידה בינונית 16 גר' יחידה גדולה 25 גר'	125 גר'	5 יחידות גדולות	שסק 
יחידה קטנה 40 גר' יחידה בינונית 50 גר' יחידה גדולה 64 גר'	80 גר'	2 יחידות קטנות	תאנים 
יחידה 15 גר'	45 גר'	3 יחידות	תמר לח 
יחידה קטנה 120 גר' יחידה בינונית 147 גר' יחידה גדולה 186 גר'	120 גר'	1 יחידה קטנה	תפוח 
כוס 250 גר' כף 20 גר' כפית 7 גר'	150 גר'	כ- 2/3 כוס	תפוח עץ- רסק 
יחידה בינונית 11 גר' יחידה קטנה 8.3 גר'	22 גר' עם גלעינים	2 בינוניים	תמר יבש 
יחידה קטנה 76 גר' יחידה בינונית 116 גר'	90 גר'	כ- 3/4 יחידה בינונית	*גויאבה 
כוס קוביות 137 גר' כוס פרוסות 108 גר'	190 גר'	כ- 1 3/4 כוס פרוסות	*כוכבנית/קרמבולה 
יחידה קטנה 23 גר' יחידה בינונית 32 גר' יחידה גדולה 50 גר'	125 גר'	2 1/2 יחידות גדולות	*משמש 
יחידה בינונית 50 גר'	100 גר'	2 יחידות בינוניות	*פיג'וואה 

הערות	משקל	גודל מנה	פרי
*משקל מוערך			
יחידה קטנה 48 גר' יחידה בינונית 76 גר'	150 גר' (250 גר' עם קליפה)	2 יחידות בינוניות ללא קליפה	*צבר 
יחידה קטנה 59 גר' יחידה בינונית 78 גר' יחידה גדולה 110 גר' כוס 177 גר'	100 גר' ראוי לאכילה	כ-1 3/4 יחידות קטנות	*קיווי 
יחידה בינונית 282 גר' כוס 174 גר' כף 16 גר'	75 גר'	כ-1 1/2 כוס	*רימון 
יחידה קטנה 7 גר' יחידה בינונית 12 גר' יחידה גדולה 18 גר' כוס 144 גר'	190 גר'	כ-1 1/3 כוס	*תות שדה 
יחידה קטנה 105 גר' יחידה בינונית 186 גר' יחידה גדולה 215 גר'	130 גר'	1 1/4 יחידה קטנה	*תפוז 
יחידה 7 גר'	21 גר'	3 יחידות	משמש מיובש
כוס 295 גר' כף 14 גר'	21 גר'	כף וחצי	צימוקים
יחידה 8 גר'	24 גר'	3 יחידות	שזיף מיובש
יחידה 19 גר'	28 גר'	1 1/2 יחידות	תאנה מיובשת
כוס 240 מ"ל	120 מ"ל	1/2 כוס	מיץ פרי טבעי/ מיץ גזר
כוס 240 מ"ל	120 מ"ל	1/3 כוס	מיץ ענבים
כף 19 גר' כפית 8 גר' קערית לפתן 176 גר'	120 גר'	כ- 2/3 קערית לפתן	סלט פירות

הערות	משקל	גודל מנה	פרי
*משקל מוערך			
פרוסה דקה 56 גר	200 גר'	½ כוס	אננס משומר

*מכיל פחות מ-15 גר' פחמימה. כמות פחמימות בין 7.5 ל-12 גר'

4. קבוצת קטניות

כל מנה מכילה 90 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 7.5 גר' חלבון ועקבות שומן.

הקשת הצהובה



קבוצה זו מהווה מקור לסיבים תזונתיים

שימו לב- גודל מנה לאחר בישול

הערות	משקל	גודל מנה	פריט מזון
	כ-80 גר'	½ כוס	עדשים/חמוס גרירים/ אפונה / שעועית לבנה/פול/ פולי סויה מבושל
כוס כ- 180 גר'	150 גר'	¾ כוס	אפונה ירוקה מבושלת
כולל את התרמיל	70 גר'	½ כוס	אדממה
כף 38 גר' כף גדושה 50 גר' +תוספת מנת שומן	30 גר'	1 כף	*חמוס סלט ביתי
כדור 16 גר' +תוספת מנת שומן	40 גר'	2½ כדורים	*פלאפל

*מכילים פחות חלבון

5. קבוצת השומן

הקשת הצהובה



5.1 קבוצת אגוזים, גרעינים וזרעים

כל מנה מכילה 45 קלוריות, 5 גר' שומן, 1-2 גר' חלבון

המלצה לצריכה בצורה הטבעית ללא תוספת מלח

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
אגוזי מלך	2 חצאים (1 יחידה)	5.5 גר'	יחידה 5.5 גר' כוס 100 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
אגוזי פקאן	2 יחידות	6 גר'	יחידה 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
בוטנים/שקדים	5 יחידות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
גרעיני אבטיח עם קליפה	3 כפות	20 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
גרעיני דלעת- בלי קליפה	2 כפות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
גרעיני חמניות בלי קליפה	1 כף	9 גר'	עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
אגוזי לוז/פיסטוק/קשיו	6 יחידות	10 גר'	עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
טחינה גולמית	2 כפיות	10 גר'	כף 15 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
טחינה מוכנה	1 כף	15 גר'	כף 15 גר' כפית 5 גר'

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
			עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
חמאת בוטנים טבעית	1 כפית	8 גר'	כפית 8 גר' כף 25 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות

5.2 קבוצת שמנים צמחיים

כל מנה מכילה 45 קלוריות, 5 גר' שומן

הקשת הצהובה



פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שמן זית 	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
שמן קנולה 	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
שמן חמניות 	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
שמן חריע 	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות
שמן שקדים 	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
 אבוקדו	כ- ½ קטן/ 2 כפות	28 גר'	יחידה קטנה 50 גר' יחידה בינונית 114 גר' יחידה גדולה 339 גר' כף 14 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות
זיתים	8 זיתים בינוניים	32 גר'	יחידה קטנה 3.4 גר' יחידה בינונית 4 גר' כוס 147 גר' עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות *מכילים כמות גבוהה של מלח
*חלבה	פרוסה דקה/ כף	9 גר'	כף 9 גר' כפית 4 גר'
שמן דקלים/שמן קוקוס	1½ כפיות	5 גר'	כף 10 גר' כפית 3 גר' עשיר בחומצות שומן רוויות
מרגרינה	1 כפית	5 גר'	כף 14 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רוויות

* להוסיף חצי מנת סוכר - 10 קק"ל ו-2.5 גרם פחמימות

5.3 שומנים מהחי

כל מנה מהווה מוצר אולטרה-מעובד מכילה 45 קלוריות, 5 גר' שומן.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מיונז	1 כפית	5 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות NOVA 4
מיונז דיאטטי	כף	16 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר'

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
			עשיר בחומצות שומן רב בלתי רוויות NOVA 4
מיוקל/מיושף	3 כפות	48 גר'	כף 16 גר' כפית 5 גר' NOVA 4 מכיל 2.5 גר' שומן ו-5 גר' פחמימה
חמאה	1 כפית	5 גר'	כף 14 גר' כפית 5 גר' עשיר בחומצות שומן רוויות
קלורין/מזולה- לייט	2 כפיות	9 גר'	כף 15 גר' כפית 4.5 גר'
*שמנת חמוצה 15%	כ-2 כפות	36 גר'	כף 18 גר' גביע 200 גר'
*שמנת מתוקה להקצפה	1 כף	14 גר'	כף 14 גר' כפית 6 גר' להוסיף ½ מנת סוכר
רוטב קנוי לסלט	2 כפיות		

חצי מנת סוכר - 10 קק"ל 2.5 גר' פחמימה

* אינם משתייכים לקבוצת החלב מאחר ודלים מאוד בחלבון.

6. מוצרי חלב

הקשת הצהובה



6.1 מוצרי חלב לא ממותקים

כל מנה מכילה 120 קק"ל, 10 גר' פחמימה, 6 גר' חלבונים, 6 גר' שומן

* כוס סטנדרטית = 240 מ"ל

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
 חלב 3% שומן/ דל לקטוז	1 כוס	200 מ"ל	פחות מכוס סטנדרטית

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
 **לאבנה (5%) (שומן)	כ- $\frac{3}{4}$ גביע	120 גר'	עשיר בחלבון כף 40 גר' כף גדושה 44 גר' גביע 250 גר'
 **יוגורט 3% שומן	1 גביע	170-200 גר'	גביע 150 גר' סימון ירוק רק ליוגורט ללא תוספות
 יוגורט 4.5% שומן	1 גביע	170-200 גר'	כף 20 גר' גביע 200 גר' גביע גדול 500 גר'
לאבנה 11%	4 כפות	80 גר'	כף 20 גר'
**יוגורט עיזים	כ-3 כפות	120 גר'	כף 40 גר' גביע 250 גר'
**גבינה לבנה 9%	כ- 2.5 כפות	95 גר'	כף 40 גר' גביע 250 גר'
*גבינה צהובה 22% ומעלה	כ- 1.5 פרוסות	35 גר'	פרוסה 25 גר'
*גבינה בולגרית 24%	40 גר'	40 גר'	כף 16 גר'

**** עשיר בחלבון- בין 8-9 גר'**

***דלים בפחמימות, ומכילים יותר חלבון ו/או שומן.**

מוצרי חלב דל שומן:

כל מנה מכילה 80 קלוריות, 10 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 0-2 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
 **גבינה לבנה 5%	2 כפות	80 גר'	עשיר בחלבון כף 40 גר' גביע קטן 250 גר' גביע בינוני 500 גר' גביע גדול 700 גר'

הערות	משקל	גודל מנה	פריט מזון
עשיר בחלבון כף 20 גר' כפית 8 גר' גביע 250 גר'	85 גר'	כ-1/3 גביע	**קוטג' 5% 
עשיר בחלבון כף 40 גר' כפית 12 גר' גביע קטן 250 גר'	100 גר'	2.5 כפות	**גבינה לבנה 3% 
עשיר בחלבון כף 40 גר' גביע 500 גר'	125 גר'	¼ גביע גדול	**גבינה לבנה % 0.5 
דל שומן כף 20 גר' גביע 200 גר'	170-200 גר'	1 גביע	יוגורט 1.5% 
	200 מ"ל	1 כוס	חלב דל שומן 0- 1% 
עשיר בחלבון כף 40 גר' כפית 12 גר' גביע 250 גר'	100 גר'	2.5 כפות	**קוטג' 3% 
עשיר בחלבון כף 40 גר' גביע 250 גר'	125 גר'	½ גביע	**קוטג' 1% 
	170-200 מ"ל	1 גביע או 1 כוס	לבן כחוש (1.5%) 
כף- 20 גר' גביע- 150 גר'	170-200 מ"ל	1 גביע או 1 כוס	יוגורט/ קפיר (1.5%) 
+תוספת חלבון לפי הכמות	120 גר'	כ-2/3 גביע	*יוגורט טבעי מעושר בחלבון 

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*יוגורט מעושר בחלבון בטעמים	כ-2/3 גביע	120 גר'	+תוספת חלבון לפי הכמות NOVA 4
**גבינה צהובה "לייט" 9%	כ-1.5 פרוסות	40 גר'	עשיר בחלבון פרוסה- 25 גר' דל שומן NOVA 4

* דלים בפחמימות, מכילים יותר חלבון

** בין 7-10 גר' חלבון

6.2 מוצרי חלב ממותקים בסוכר

אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 140 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 6 גר' שומן .

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
מעדן שוקולד או וניל	1 גביע קטן	160 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר
פריגורט	1 גביע	160 גר'	NOVA 4 +להוסיף מנת סוכר
יוגורטים בטעמים עם תוספת סוכר	½ גביע	85 גר'	NOVA 4
שוקו 2% מוכן	כ- ¾ כוס	180 מ"ל	כוס 175 מ"ל NOVA 4

6.3 קבוצת מוצרי חלב ממותקים בתחליפי סוכר- "הדיאט"

כל מנה מהווה מוצר אולטרה-מעובד

80 קלוריות, 10 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 0-2 גר' שומן .

יש לשים לב לחשיפה לתחליפי סוכר בקרב ילדים ולבני נוער

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
שוקו דיאט	¾ כוס	180 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
יוגורט טעם טבעי דיאט	1 גביע	170-200 גר'	1 כף 20 גר' גביע 200 גר' NOVA 4
*אייס קפה דיאט	1 שקית	200 מ"ל	כוס 240 מ"ל שקית 200 מ"ל NOVA 4
*יוגורט בטעם פירות מסוג דיאט	כ-1.25 גביע	200 גר'	כף 20 גר' גביע 150 גר' דל שומן NOVA 4

* דלים בחלבון, מכיל יותר פחמימות

הקשת הצהובה

6.4 קבוצת תחליפי חלב על בסיס קטניות- מוצרי סויה

כל מנה מכילה 80 קלוריות, 3 גר' פחמימות, 6 גר' חלבון, 5 גר' שומן

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
*משקה סויה ללא תוספות	$\frac{3}{4}$ כוס	150 מ"ל	כוס 240 מ"ל
טופו במרקם רך	2 פרוסות בינוניות	60 גר'	פרוסה דקה 13 גר' פרוסה בינונית 30 גר' פרוסה עבה 44 גר'
טופו במרקם קשה	כ-1.5 פרוסות בינוניות	50 גר'	פרוסה דקה 13 גר' פרוסה בינונית 30 גר' פרוסה עבה 44 גר'
**גבינת סויה	2 כפות	60 גר'	כף 30 גר' NOVA 4

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
יוגורט סויה טבעי	1 ¼ גביע	145 גר'	גביע 125 גר' NOVA 4
גבינת שום שמיר סויה	¼ גביע	60 גר'	קופסה 250 גר' NOVA 4

*עשיר בפחמימה ושומן

** עני בחלבון

7. ביצים

הקשת הכתומה



70 קלוריות, 1 גר' פחמימות, 6 גר' חלבונים, 5 גר' שומן

פריט מזון	משקל + גודל מנה	הערות
ביצה שלמה 	50 גר' - 1 ביצה קטנה	ביצה קטנה 53 גר' < ביצה בינונית 53-63 גר' ביצה גדולה 63-73 גר' ביצה XL 73 גר' >

8. קבוצת הבשר ותחליפיו:

הקשת הכתומה

8.1 קבוצת הבשר - עוף והודו

כל מנה מכילה 165 קלוריות, 19 גר' חלבון, 10 גר' שומן

*כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

פריט מזון	גודל מנה	משקל
*הודו/עוף ללא עור ועצמות 		90-100 גר'
בשר עוף עם עצמות 	¼ עוף קטן	150 גר' (שקול עם עצם)
בשר עוף/הודו עם עור 		70-80 גר'
שניצל (עוף/הודו) (בהכנה ביתית)		100 גר' (להוסיף ½ מנת לחם לפרורי לחם)

פריט מזון	גודל מנה	משקל
קציצה מבשר עוף/הודו מבושל (בהכנה ביתית)	2 בינוניות	136 גר'

* מנות עוף/הודו ללא עור להוריד מנת שומן.

8.2. קבוצת הבשר- דגים

הקשת הכתומה



כל מנה מכילה 210 קלוריות, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן.

*כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

פריט מזון	גודל מנה	משקל
דגים משומרים במים		100 גר' להוריד 10 גר' שומן
**דגים רזים		100 גר' (150 גר' עם עצמות) להוריד 10 גר' שומן
דגים שמנים		100 גר' (150 גר' עם עצמות)
דג מעושן/ משומר בשמן/ מלוח		90-100 גר'

** דג רזה – מכיל עד 5 גר' שומן ב 100 גר' (מבושל).

8.3. קבוצת הבשר- בשר בקר וצאן

הקשת הוורודה



כל מנה מכילה 210 קלוריות, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן.

*כ-100 גר' בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

פריט מזון	גודל מנה	משקל
בשר בקר		90-100 גר'
סינטה, לאחר ההכנה		100 גר'
בשר בקר טחון		80 גר'
גולש מכתף בקר טרי		80 גר'
כבד בקר, גריל		120 גר'
צלעות בקר (ללא שומן)		60 גר' עם שומן 90 גר'

פריט מזון	גודל מנה	משקל
קציץ בקר		95 גר'
כבש		90 גר'
איברים פנימיים	טחול, כבד, לבבות, קורקבנים	100 גר'

8.4 קבוצת הבשר- תחליפי בשר מהצומח –

כל מנה מכילה 210 קלוריות, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן.

הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

*שימו לב, מזונות אלה מומלצים בהכנה ביתית, מכיוון שרוב המזונות הם מוצרים אולטרה-

מעובדים

תחליפי בשר

פריט מזון	גודל מנה	משקל+ הערות
סייטן	154 גר'	דל בשומן, מכיל כמות כפולה של חלבון. מנה של 19 גר' חלבון סייטן 77 גר' ו-91 קק"ל
המבורגר	1 ½ יחידות	110 גר' + להוסיף ½ מנת לחם NOVA 4
נקניקיות	4 יחידות	100 גר' NOVA 4
קבב	3 יחידות	יחידה 40 גר' 120 גר' + להוסיף ½ מנת לחם NOVA 4
שניצל	1 יחידה	100 גר' + להוסיף ½ מנת לחם NOVA 4

קציצה	1 ½ יחידות	להוסיף ½ מנת לחם NOVA 4
-------	------------	----------------------------

תחליפי בשר (לייט)

פריט מזון	גודל מנה	משקל
קוטליט לייט	2 יחידות	להוריד מנת שומן NOVA 4
המבורגר לייט	2 יחידות	להוריד מנת שומן NOVA 4
קציצת ירקות לייט	2 יחידות	להוריד מנת שומן NOVA 4

8.5 קבוצת בשר- בשר מעובד

הקשת האדומה



אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל מנה מכילה 210 קלוריות, 19 גר' חלבון, 15 גר' שומן.

*כ-100 גרם בשר מבושל הם שווה ערך ל-130 גר' בשר טרי. הערכים בטבלה הינם לאחר בישול.

פריט מזון	גודל מנה	משקל	הערות
נקניק		50 גר'	NOVA 4
נקניקיות	3 יחידות	105 גר'	35 גר' יחידה NOVA 4
פסטרמה	כ-5 פרוסות	100 גר'	פרוסה 22 גר' להוריד 10 גר' שומן NOVA 4

9. קבוצת הסוכרים

הקשת האדומה



כל מנה מכילה 20 קלוריות, 5 גר' פחמימות, עקבות חלבון ועקבות

שומן.

הערות	משקל	גודל מנה	
	7 גר'	1 כפית	דבש
כפית 4 גר'	5 גר'	כ- 1 כפית	סוכר
	8-10 גר'	2 כפיות	ריבה
יחידה 5 גר' NOVA 4	5 גר'	1 יחידה	סוכריות קשות/טופי/ חמוצות

10. קבוצת המשקאות

הקשת האדומה



מומלץ לשתות מים. ניתן לשלב חליטות תה ללא סוכר וללא תחליפי סוכר

10.1 משקאות ממותקים בסוכר

אולטרה מעובד. לא מומלץ לילדים ולבני נוער. מומלץ להפחית ככל האפשר

50 קלוריות, 12 גר' פחמימות, 0 גרם שומן, 0 גרם חלבון

הערות	משקל	גודל מנה	
כוס 240 מ"ל NOVA 4	120 מ"ל	כ- ½ כוס	משקה קל ממותק בסוכר
כוס 240 מ"ל NOVA 4	120 מ"ל	כ- ½ כוס	משקאות תוססים עם סוכר (קולה, פאנטה וכו')
כוס 240 מ"ל NOVA 4	120 מ"ל	כ- ½ כוס	משקה אנרגיה, טעמי פירות

10.2 משקאות ממותקים בתחליפי סוכר

אולטרה מעובד. לא מומלץ לילדים ולבני נוער. מומלץ להפחית ככל האפשר

5 קלוריות, 1 פחמימות, 0 שומנים ו-0 חלבונים

הערות	משקל	גודל מנה	
-------	------	----------	--

משקה מוגז, דיאט	1 כוס	240 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה תה קר דיאט	1/3 כוס	80 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה דיאט תפוז/ אשכולית	כ- 1/6 כוס	40 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4

10.3- משקאות אורז/ שיבולת שועל וכו'

אינו מהווה תחליף טוב למוצרי חלב, דל בחלבון

80 קלוריות, 10 גר' פחמימות, 1 גרם חלבון, 4 גרם שומן

הערות	משקל	גודל מנה	
משקה אורז	כ- 3/4 כוס	170 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה שיבולת שועל	כ- 1/2 כוס	140 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה אגוזי לוז ואורז	1/2 כוס	120 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4
משקה שקדים	כ- 1 1/3 כוס	240 מ"ל	כוס 240 מ"ל NOVA 4

10.4 משקאות אנרגיה ומשקאות אלכוהוליים

אין המלצה לצריכת אלכוהול או לצריכת משקאות אנרגיה. מנת אלכוהול מוגדרת כ- 14 גרם

אתנול.

10.4.1 משקאות אלכוהוליים לא מתוקים

כ-100 קלוריות, 0-2 גר' פחמימה, 14 גר' אתנול

הערות	כמות פחמימות	גודל מנה (מ"ל)	
ג'ין, רום, וויסקי, וודקה, ברנדי	0	40	
יין לבן או יין אדום יבש	2	120	

10.4.2 משקאות אלכוהוליים שמכילים פחמימות

כ- 160 קלוריות, 15 גר' פחמימה, 14 גר' אתנול

הערות	כמות פחמימות	גודל מנה (מ"ל)	
	13	360	בירה לבנה
	15	120	יין אדום מתוק
	18	40	ליקר

הקשת האדומה



11. שונות:

לא מומלץ! ואינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

11.1 חטיפים

כל מנה מכילה 130 קלוריות, 15 גר' פחמימות, 3 גר' חלבונים 6 גר' שומן.

הערות	משקל	גודל מנה	פריט מזון
+תוספת מנת שומן שקית קטנה 25 גר' שקית גדולה 80 גר' NOVA 4	30 גר'	כ-1 שקית	במבה
שקית 70 גר' NOVA 4	20 גר'	1/3 שקית	ביסלי/ דוריטוס/צ'יטוס
שקית 400 גר' NOVA 4	20 גר'	20 יחידות	בייגלה- מקלות
שקית מכילה 100 גר' NOVA 4	30 גר'	1/3 שקית/ 3 כוסות פופקורן	פופקורן מוכן ללא שמן
+ להוסיף מנת שומן NOVA 4	30 גר'	3 כוסות	פופקורן מותפח בשמן

שקית מכילה 40 גר' NOVA 4	30 גר'	3/4 שקית	חטיף צ'יפס
-----------------------------	--------	----------	------------

* מנת שומן- 45 קק"ל ו-5 גר' שומן

11.2 ממתקים
אינם חלק מההמלצות התזונתיות, לתזונה בריאה ומקיימת

כל קבוצה מכילה 50 קק"ל, 6 גר' פחמימות, 3 גר' שומן עקבות של חלבון

הערות	משקל	גודל מנה	
ריבוע 4 גר' NOVA 4	10 גר'	2.5 קוביות	שוקולד
כף 20 גר' כפית 8 גר' NOVA 4	10 גר'	½ כף	ממרח שוקולד
כף שטוחה 14 גר' כף גדושה 28 גר' כפית שטוחה 6 גר' כדור 25 גר' NOVA 4	25 גר'	1 כדור	גלידה
1 ארטיק 70 גר' NOVA 4	30 גר'	כ-½ ארטיק	ארטיק קרח

לסיכום:

קבוצות התחליף המובאות במסמך זה מהוות בסיס לטיפול תזונתי והדרכה באוכלוסייה בריאה ויכולות להתאים גם להדרכה לסובלים ממחלות שונות בהתאם להדרכה של תזונאי/ית/ דיאטן/ית

צוות התזונאים/יות שעבדו על המסמך כלל את המומחים הבאים:

פרופ' רונית אנדוולט, ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, גאיה סרטנה, ד"ר טלי סיני, לזלי ניצן, טל שמעוני

השתתפו ובדקו

ד"ר אורית יונה, שירלי רחמיאל, אביגדור גינסברג, דורית יצחקי, רנאא מחג'נה-יונס, לילך פלג-וויס, פאינה צודיקוב, אורית זילברברג, מירי לוי שוורץ, ד"ר גילה רוזן, פרופ' ניבה שפירא, פרופ' שירה זלבר שגיא, נעמה רשף, ד"ר ורד קאופמן שריקי, ד"ר שרון גבריאלי, מיכל סוקמן, פרופ' דנית שחר, גלית טל, ד"ר שרי עירון שגב, ד"ר גלית גולזק קוניק, ד"ר סיגל סופר, חן דור, חני סקל, ד"ר סיגל פרישמן, לימור טל פוני, שי לובל

¹ Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada MD, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome: FAO. 2019:48.