

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
میوه ها									
							عدد متوسط	انبه	
							پیش دستی	کنار	
							عدد متوسط	گارم زنگی	
							پیش دستی	جم	
گوشت و فراورده های آن									
							قطعه متوسط (نوار کاست)	ماهی شور	
							قوپی کبریت	میگو / خرچنگ	
							پیاله	مهیاوه / سوراغ	

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
متفرقه									
							پیاله	آب ماهی شور	
							قاشق چای خوری	خاک سرخ بندر هرمز	
							قاشق غذا خوری	تمر هندی	
نان و غلات									
							کف دست/کامل	نان جو	
							عدد متوسط	نان کاکل (چم چمو)	
ادویه جات									
							قاشق چای خوری	ادویه محلی	
شیر و لبنیات									
							قاشق غذاخوری	نیدو	
قند									
							قاشق غذاخوری	شیره خرما	

*****کنار و جم: واحد و مقدار همانند توت سفید می باشد.**