

پس از ورود هر خط ابتدا دکمه ثبت را بزنید سپس اطلاعات مربوط به خط بعد را پر نمایید. 

نان و غلات

حبوبات

گوشت و فرآورده های آن

شیر و لبنیات

سبزی ها

میوه ها

انواع روغن، دانه های روغنی و کره

قند ها

متفرقه

ادویه جات

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	مصرف در	متوسط مصرف در سال گذشته	مقدار	مواد غذایی
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	<input type="checkbox"/> روز	۲	<input type="checkbox"/> کامل	نان لواش
<input type="checkbox"/> ثبت		۱	<input type="checkbox"/> سال	۱	<input type="checkbox"/> کف دست	نان بربری / تافتون
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۲	<input type="checkbox"/> هفته	۱	<input type="checkbox"/> کف دست	نان سنگک
<input type="checkbox"/> ثبت <input type="checkbox"/> سفید <input type="checkbox"/> با سبوس			<input type="checkbox"/> هرگز		<input type="checkbox"/> عدد	نان باگت و فانتزی
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۲	<input type="checkbox"/> هفته	۵	<input type="checkbox"/> کفگیر	برنج پخته (شه لم / سایله)
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	<input type="checkbox"/> هفته	۱	<input type="checkbox"/> کفگیر	ماکارونی پخته
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۴	<input type="checkbox"/> ماه	۲	<input type="checkbox"/> قاشق غذاخوری	جو پخته / بلغور
<input type="checkbox"/> ثبت			<input type="checkbox"/> هرگز		<input type="checkbox"/> قاشق غذاخوری	گندم (آش ترخینه / آش گندم / آش دوغ)
<input type="checkbox"/> ثبت <input type="checkbox"/> سفید <input type="checkbox"/> با سبوس			<input type="checkbox"/> هرگز		<input type="checkbox"/> عدد	نان باگت و فانتزی
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۲	<input type="checkbox"/> هفته	۵	<input type="checkbox"/> کفگیر	برنج پخته (شه لم / سایله)
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	<input type="checkbox"/> هفته	۱	<input type="checkbox"/> کفگیر	ماکارونی پخته
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۴	<input type="checkbox"/> ماه	۲	<input type="checkbox"/> قاشق غذاخوری	جو پخته / بلغور
<input type="checkbox"/> ثبت			<input type="checkbox"/> هرگز		<input type="checkbox"/> قاشق غذاخوری	گندم (آش ترخینه / آش گندم / آش دوغ)
<input type="checkbox"/> ثبت		۲	<input type="checkbox"/> سال	۴	<input type="checkbox"/> عدد	کلاسه (پیاز یا پیچک)
<input type="checkbox"/> ثبت		۱	<input type="checkbox"/> سال	۲	<input type="checkbox"/> عدد	نان روغنی
<input type="checkbox"/> ثبت			<input type="checkbox"/> انتخاب کنید		<input type="checkbox"/> کف دست	نان رژیمی

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	مصرف در	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مقدار	مواد غذایی
  ثبت	۱۲	۴	ماه	۲	قاشق غذاخوری	لوبیا
  ثبت		۴	سال	۳	قاشق غذاخوری	نخود
  ثبت			هرگز		قاشق غذاخوری	ماش / عدس / دال عدس
  ثبت	۱۲	۴	هفته	۱	قاشق غذاخوری	لپه
  ثبت			هرگز		قاشق غذاخوری	سویا (پروتئین سویا، دانه سویا)
  ثبت		۴	سال	۲	قاشق غذاخوری	باقالی پخته

مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مصرف در	میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات
گوشت قرمز (آبگوشتی، خورشتی، چرخ کرده، کبابی)	قوطی کبریت	۵	ماه	۲	۴	کم چرب <input checked="" type="checkbox"/> پر چرب <input type="checkbox"/>
گوشت مرغ	قوطی کبریت	۲	هفته	۲	۱۲	با پوست <input type="checkbox"/> بدون پوست <input checked="" type="checkbox"/>
سایر قسمتهای مرغ (جگر، دل، سنگدان)	قوطی کبریت		هرگز			سرخ شده <input type="checkbox"/> آب پز <input type="checkbox"/> کبابی <input type="checkbox"/>
تخم مرغ	عدد	۱	هفته	۱	۱۲	
ماهی	قطعه متوسط	۱	سال	۰.۵		
تن ماهی (کنسرو)	قاشق غذاخوری		هرگز			با روغن <input type="checkbox"/> بدون روغن <input type="checkbox"/>
سوسیس، کالباس	یک واحد		هرگز			
کباب لقمه / همبرگر	یک واحد		هرگز			
دل، جگر و قلوه (گوسفند، گوساله و..)	قوطی کبریت		هرگز			کبابی <input type="checkbox"/> سرخ شده <input type="checkbox"/> آب پز <input type="checkbox"/>
مغز	عدد		هرگز			
زبان گوسفند/گوساله	عدد		هرگز			
کله، پاچه / سیرابی / شیردان	بشقاب خورشت خوری		هرگز			
پیتزا	برش	۱	سال	۱		

مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مصرف در	میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات
شیر	لیوان	۱	هفته	۱	۱۲	<input type="checkbox"/> پرچرب / محلی <input checked="" type="checkbox"/> کم چرب
ماست	لیوان	۳	هفته	۰.۲۵	۱۲	<input type="checkbox"/> چکیده <input checked="" type="checkbox"/> کم چرب <input type="checkbox"/> پرچرب / محلی <input type="checkbox"/> خامه ای
پنیر	قوطی کبریت		هرگز			<input type="checkbox"/> معمولی <input type="checkbox"/> خامه ای <input type="checkbox"/> پنیر محلی
دوغ (انواع آش)	لیوان	۲	هفته	۱	۱۲	
کشک	قاشق غذاخوری		هرگز			
شیر طعم دار (شیر کاکائو، شیر قهوه، شیر عسل و غیره)	لیوان	۲	ماه	۰.۷۵	۲	

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	مصرف در	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مقدار	مواد غذایی
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۰.۳۳	هفته	۲	لیوان	کاهو خردشده
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۰.۵	ماه	۱	لیوان	کلم (شامل کلم سفید، قرمز، کلم قمری، گل کلم و کلم بروکلی)
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	هفته	۲	عدد متوسط	گوجه فرنگی
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	هفته	۲	عدد متوسط	خیار
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۱	هفته	۲	لیوان	سبزی خوردن
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۸	ماه	۲	قاشق غذاخوری	سبزی پخته (خورشتی / آش / کوکو / دلمه / اسفناج)
<input type="checkbox"/> ثبت			هرگز		عدد متوسط	بادمجان خورشتی
<input type="checkbox"/> ثبت		۰.۲۵	سال	۳	لیوان	کرفس خام یا پخته / کنگر (قنر)
<input type="checkbox"/> ثبت	۳	۴	هفته	۲	عدد متوسط	چغندر (لبو) / سلغم
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۰.۵	هفته	۱	عدد متوسط	سیب زمینی (آب پز و سرخ کرده)
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۲	هفته	۱	عدد متوسط	هویج <input checked="" type="checkbox"/> خام <input checked="" type="checkbox"/> پخته <input type="checkbox"/> سرخ شده <input type="checkbox"/> آب هویج
<input type="checkbox"/> ثبت		۲	سال	۱	حبه	سیر
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۰.۵	روز	۱	عدد متوسط	پیاز <input checked="" type="checkbox"/> پیاز داغ <input type="checkbox"/> پیاز پخته <input type="checkbox"/> پیاز خام
<input type="checkbox"/> ثبت			هرگز		لیوان	فلفل دلمه ای
<input type="checkbox"/> ثبت		۲	سال	۱	قاشق غذاخوری	قارچ پخته
<input type="checkbox"/> ثبت		۱	سال	۲	عدد	ذرت و بلال
<input type="checkbox"/> ثبت		۸	سال	۲	قاشق غذاخوری	نخود سبز
<input type="checkbox"/> ثبت	۱۲	۲	ماه	۲	قاشق غذاخوری	لوبیا سبز
<input type="checkbox"/> ثبت			هرگز		عدد متوسط	کدو
<input type="checkbox"/> ثبت			هرگز		کاسه ماست خوری	گیاهان بهاری (پخته)
<input type="checkbox"/> ثبت			هرگز		عدد متوسط	فلفل سبز

ملاحظات		ماه در سال	میزان مصرف هر بار	مصرف در	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مقدار	مواد غذایی
<input type="checkbox"/>		۲	۲	ماه	۲	قاج متوسط	طالبی و گرمک
<input type="checkbox"/>		۲	۲	ماه	۲	قاج متوسط	خریزه
<input type="checkbox"/>		۲	۲	ماه	۲	قاج متوسط	هندوانه
<input type="checkbox"/>			۲	سال	۲	عدد متوسط	زرد آلو
<input type="checkbox"/>			۱	سال	۲	پیش دستی	گیلاس / آلبالو
<input type="checkbox"/>			۱	سال	۲	عدد	هلو / شلیل / شفتالو
<input type="checkbox"/>				هرگز		عدد متوسط	گوجه سبز
<input type="checkbox"/>				هرگز		پیش دستی	انواع توت تازه (سفید، قرمز، شاه توت)
<input type="checkbox"/>			۱۰	سال	۱	عدد متوسط	توت فرنگی
<input type="checkbox"/>				هرگز		عدد متوسط	آلو (زرد و قرمز)
<input type="checkbox"/>			۶	سال	۱	عدد متوسط	انجیر تازه
<input type="checkbox"/>			۲	سال	۳	خوشه متوسط	انگور
<input type="checkbox"/>				هرگز		عدد متوسط	گلابی
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> با پوست <input checked="" type="checkbox"/> بدون پوست	۲	سال	۴	عدد متوسط	سیب
<input type="checkbox"/>			۴	سال	۵	عدد متوسط	کیوی
<input type="checkbox"/>			۲	سال	۳	عدد متوسط	مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیموشیرین، گریپ فروت)
<input type="checkbox"/>			۲	روز	۵	عدد متوسط	انار
<input type="checkbox"/>			۱	ماه	۲	عدد متوسط	موز
<input type="checkbox"/>				هرگز		عدد متوسط	خرمالو
<input type="checkbox"/>			۴	سال	۴۱	عدد	خرما/خارک/رطب
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> سیب <input type="checkbox"/> پرتقال <input type="checkbox"/> طالبی <input type="checkbox"/> سایر موارد		هرگز		لیوان	آبمیوه طبیعی
<input type="checkbox"/>			۱	ماه	۳	عدد متوسط	خشکبار (انجیر، هلو، آلو، زرد آلو)
<input type="checkbox"/>			۱	ماه	۱	قاشق غذاخوری	کشمش، مویز، توت
<input type="checkbox"/>				هرگز		لیوان	انواع کمپوت

مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مصرف در	میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات
مارگارین / کره گیاهی	فاشق مرباخوری		هرگز			<input type="checkbox"/>
کره	فاشق مرباخوری	۴	سال	۶		<input type="checkbox"/>
روغن جامد / نیمه جامد	فاشق غذاخوری	۱	روز	۰.۵	۱۰	<input checked="" type="checkbox"/> گیاهی <input type="checkbox"/> حیوانی <input type="checkbox"/> دنبه
روغن مایع	فاشق غذاخوری	۱	روز	۰.۵	۲	<input type="checkbox"/> کانولا/سویا <input checked="" type="checkbox"/> سایر روغنهای مایع (آفتابگردان/ذرت) <input type="checkbox"/> روغن سرخ کردنی
روغن زیتون	فاشق غذاخوری		هرگز			<input type="checkbox"/>
زیتون	عدد		هرگز			<input type="checkbox"/>
سس مایونز/سالاد	فاشق غذاخوری	۲	ماه	۱	۱۲	<input type="checkbox"/>
گردو	عدد		هرگز			<input type="checkbox"/>
بادام زمینی	عدد	۶	سال	۲۰		<input type="checkbox"/>
سایر مغزها (بادام / بادام هندی / پسته / فندق) (خورشت خلال)	عدد		هرگز			<input type="checkbox"/>
مغز تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه)	فاشق غذاخوری	۱	سال	۴		<input type="checkbox"/>
خامه و سرشیر	فاشق مرباخوری		هرگز			<input type="checkbox"/>
روغن کرمانشاهی	فاشق غذاخوری		هرگز			<input type="checkbox"/>

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	مصرف در	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مقدار	مواد غذایی
 <input type="checkbox"/>	۱۲	۱	روز	۳	حبه	قند
 <input type="checkbox"/>			هرگز		حبه	نبات / آبنبات / نقل / شکرینیر
 <input type="checkbox"/>			هرگز		قاشق مرباخوری	عسل
 <input type="checkbox"/>			هرگز		قاشق مرباخوری	مربا
 <input type="checkbox"/>			هرگز		قاشق چای خوری	شکر

مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته	مصرف در	میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات
چای	لیوان	۳	روز	۰.۳۳	۱۲	<input checked="" type="checkbox"/> کمرنگ <input type="checkbox"/> معمولی <input type="checkbox"/> پررنگ
نوشابه	لیوان	۷	سال	۱		<input checked="" type="checkbox"/> سفید <input type="checkbox"/> زرد <input type="checkbox"/> مشکی
ماءالشعیر	لیوان	۱	هفته	۱	۱۲	
قهوه / نسکافه	لیوان		هرگز			
بستنی (سنتی / غیر سنتی / کیم)	عدد	۴	سال	۱		
شیرینی خشک / کیک خشک	عدد	۱	ماه	۱	۱۲	
شیرینی خامه دار / کیک خامه دار	عدد		هرگز			
شکلات	عدد		هرگز			
انواع چیپس	بسته متوسط		هرگز			
پفک	بسته متوسط		هرگز			
انواع حلوا (شکری، کنجد، خانگی)	قاشق غذاخوری		هرگز			
خیارشور	عدد متوسط		هرگز			
انواع ترشی	پیاله		هرگز			
رب گوجه فرنگی	قاشق غذاخوری	۴	سال	۱		
آمیوه صنعتی (ساندیس، رانی و سایر)	لیوان	۶	سال	۱		
بیسکویت / ویفر	عدد	۴	سال	۶		
شور	پیاله		هرگز			
سایر رب ها (رب انار)	قاشق غذاخوری		هرگز			

مواد غذایی

مقدار

متوسط بار
مصرف در سال
گذشته

مصرف در

میزان مصرف
هر بار

ماه در سال

ملاحظات

نمک

قاشق چای خوری

۱

روز

۰.۵

۱۲

ثبت