

نشاستہ کی گنتی کے لئے نکات:

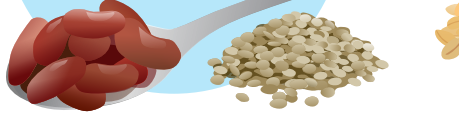
3

ابلا ہوا پیستا، ابلے ہوئے چاول
یا تندور میں پکے ہوئے آلو
وزن کا $1/4 =$ گرام نشاستہ



2

1 کھانے کا چمچ پکی ہوئی
پھلی دار سبزی، جیسے کہ چنے،
لوبیا یا دال
5 گرام نشاستہ



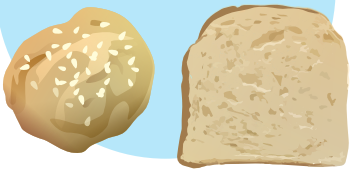
1

1 کھانے کا چمچ ابلے ہوئے
چاول، کوٹنو، بلگور، گوسکوس
یا اناج کے دانے
5 گرام نشاستہ



7

چھلکے والی اور سفید روٹی کا
آدھا وزن = گرام نشاستہ



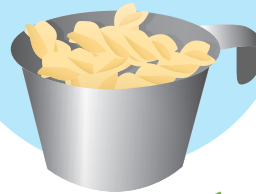
6

اندے کے سائز کا 1 ابلا ہوا آلو
10 گرام نشاستہ



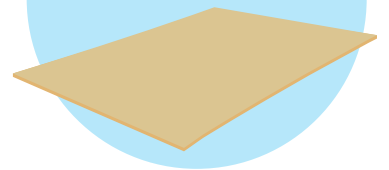
5

1 ڈیسی لیٹر پکا ہوا پیستا
10 گرام نشاستہ



4

لسانیا کی ایک تہ
15 گرام نشاستہ



10

ملی جلی سبزیوں کا سوپ،
آلو، دال کے ساتھ یا کسی دیگر
نشاستہ دار چیز کے ساتھ
10-7 گرام نشاستہ فی ڈیسی
لیٹر یا فی 100 گرام



9

ملی جلی سبزیوں کا سوپ، آلو
یا کسی دیگر نشاستہ دار چیز
کے بغیر 5-7 گرام نشاستہ فی
ڈیسی لیٹر یا فی 100 گرام



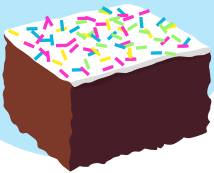
8

1 مٹھی بھر گری دار
میوے یا بادام
5 گرام نشاستہ



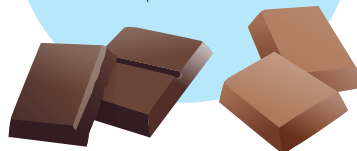
14

کیک کا آدھا وزن =
گرام نشاستہ



13

70% چاکلیٹ:
وزن کا $2/3 =$ گرام نشاستہ
دودھ والی چاکلیٹ:
وزن کا $1/2 =$ گرام نشاستہ



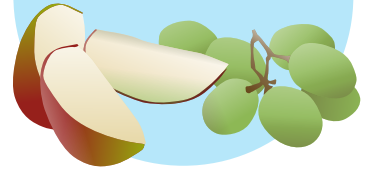
12

1 کھانے کا چمچ کشمش یا
بجوں کا پیکٹ
10 گرام نشاستہ



11

1 چھوٹی مٹھی بھر پھل
10 گرام نشاستہ



17

سوڈا واٹر آئس کریم
15-10 گرام نشاستہ



16

پرانے زمانے کی کون آئس کریم:
1 سکوپ: 10 گرام نشاستہ
1 وافل: 10 گرام نشاستہ
1 کریم بن: 10 گرام نشاستہ
بالائی کی پھینٹی ہوئی کریم: 0 گرام نشاستہ
ٹافیاں، میٹھی چیزیں: 10 گرام نشاستہ



15

کینڈی کی قسم کی وین گمی
لیکھرائس:
وزن کا $3/4 =$ گرام نشاستہ
یا 2-4 عدد کینڈی:
10 گرام نشاستہ

