



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

بطاقة التسوق الصحي للأغذية الصلبة

لكل 100 مل من كل مكون

العالي	المتوسط	المنخفض	المكون
أكثر من 17.5 جم	من 3 جم الى 17.5 جم	أقل من 3 جم	الدهون
أكثر من 5 جم	من 1.5 جم الى 5 جم	أقل من 1.5 جم	الدهون المشبعة
أكثر من 22.5 جم	من 5 جم الى 22.5 جم	أقل من 5 جم	السكر
أكثر من 1.5 جم	من 0.3 جم الى 1.5 جم	أقل من 0.3 جم	الملح

- تدرج الاغذية في الجدول الغذائي من الأعلى الى الأقل حسب كميتها
- اول ثلاث مكونات من المنتج الغذائي تمثل اكبـر كمية يحتويها المنتج, فاحرص الـا يكون السكر احدها



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

Solid Food Health Shopping Card

Per 100 ml of each component

High	Medium	Low	component
More than 17.5g	From 3g to 17.5g	Less than 3 g	Fat
More than 5g	From 1.5g to 5g	Less than 1.5 g	Saturated fat
More than 22.5g	From 5g to 22.5g	Less than 5 g	Sugar
More than 1.5g	From 0.3g to 1.5g	Less than 0.3 g	Salt

- Food is included in the table from top to bottom depending on its quantity
- The first three ingredients of the food product represent the largest amount contained in the product, so make sure sugar is not one of them