

منسلکہ A: تبدیلیوں کا خلاصہ

کھانے کے اجزاء

معیاری زبان میں "خوراک" کے اجزاء سے "کھانے" کے اجزاء میں تبدیلیاں۔

اناچ/بریڈز

خوراک کی چیز	موجودہ شرط	تجدید شدہ شرط
ناشتہ کے سیریلز	فی خشک اونس، ٹوٹل شوگر کے 6 گرام سے زیادہ ہر گز نہ ہوں۔	فی خشک اونس، اضافہ شدہ شوگر کے 6 گرام سے زیادہ ہر گز نہ ہوں۔

گوشت/گوشت کے متبادل

"خشک پھلیاں اور مٹر (پھلیاں)" کو "پھلیاں، مٹر اور دال" میں تبدیل کرنے کے حوالہ جات۔

خوراک کی چیز	موجودہ شرط	تجدید شدہ شرط
دہی	فی 6 اونس، ٹوٹل شوگر کے 23 گرام سے زیادہ ہر گز نہ ہوں۔	فی 6 اونس، اضافہ شدہ شوگر کے 12 گرام سے زیادہ ہر گز نہ ہوں۔
گری دار میوے اور بیج	گری دار میوے اور بیج ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے طور پر گوشت کی متبادل ضرورت کے آدھے سے زیادہ کو پورا نہیں کر سکتے۔	گری دار میوے اور بیج ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے طور پر گوشت کی متبادل ضرورت کو مکمل پورا کر سکتے ہیں۔

دودھ کے متبادل

سیال دودھ کے متبادلات کی پیمائش کے لیے وٹامن A اور وٹامن D کے یونٹس کو اپ ڈیٹ کیا جاتا ہے۔ سیال دودھ کے متبادلات میں وٹامن A اور وٹامن D کی مقدار تبدیل نہیں ہوتی؛ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) کی لیبلنگ کی شرائط کے مطابق صرف پیمائش کی اکائی تبدیل ہوئی ہے۔

غذائی اجزاء	موجودہ شرط	تجدید شدہ شرط
کیلشیم	فی 8 اونس کپ 276 mg*	فی 8 اونس کپ 276 mg*
پروٹین	فی 8 اونس کپ 8 g*	فی 8 اونس کپ 8 g*
وٹامن A	500 IU*	150 mcg* ریٹینول ایکٹیویٹی ایکوولینٹس (retinol activity equivalents, RAE)
وٹامن D	100 IU*	2.5 mcg*
میگنیشیم	24 mg*	24 mg*
فاسفورس	222 mg*	222 mg*
پوٹاشیم	349 mg*	349 mg*
ریبوفلیون	0.44 mg*	0.44 mg*
وٹامن B-12	1.1 mcg*	1.1 mcg*

*mg = ملی گرامز؛ g = گرامز؛ IU = انٹرنیشنل یونٹس؛ mcg = مائیکروگرامز۔

قبائلی کمیونٹیاں

بنیادی طور پر امریکی ہندوستانی یا الاسکا کے مقامی شرکاء کو خدمت فراہم کرنے والی فیسبیلیٹیز، اناچ کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے سبزیوں کے متبادل پیش کر سکتی ہیں۔