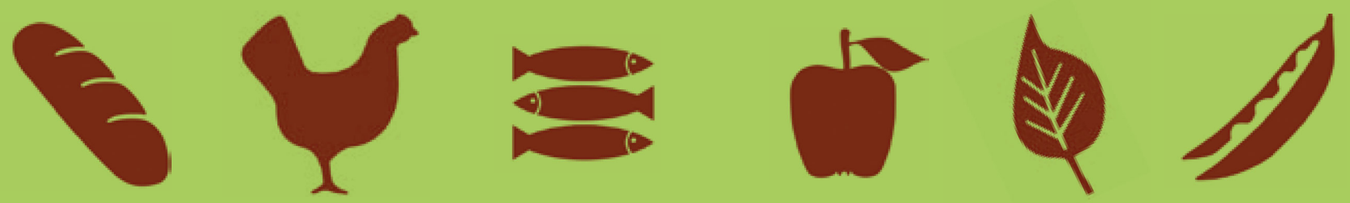
GUIA MULTILINGÜE D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Universitat de Vic
Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar

Finançament

Obra Social
Fundació "la Caixa"

Vic, 2011

© Míriam Torres Moreno
Cristina Vaqué Crusellas
Anna Vila Martí

Universitat de Vic
Grau en Nutrició Humana i Dietètica
Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar
C. Sagrada Família, 7. 08500 Vic
Tel. 93 886 12 22
www.uvic.cat

Disseny i maquetació: Eumogràfic

ISBN: 978-84-939141-4-1

Índex

Guia multilingüe d'alimentació saludable 4

Guía multilingüe de alimentación saludable 10

Multilingual guide to healthy eating 16

Guide multilingue pour une alimentation saine 22

Wielojęzyczny poradnik zdrowego żywienia 28

健康饮食多语指南 34

دليل متعدد اللغات للأكل الصحي 42

صحت مند غذائی گائیڈ مختلف زبانوں میں 46

Vocabulari multilingüe 52

GUIA MULTILINGÜE D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

És una guia que té per objectiu facilitar la comprensió i comunicació en temes alimentaris en un entorn multicultural així com promocionar l'alimentació saludable.

Guia multilingüe d'alimentació saludable

L'Alimentació Saludable és aquella que permet a l'individu mantenir-se en un estat òptim de salut i alhora desenvolupar les activitats de la vida diària amb normalitat.

Els principis que regeixen aquesta alimentació són:

- **La varietat:** presència de tots els aliments.
- **L'equilibri:** presència dels diferents nutrients segons les proporcions recomanades:

  50-55% de l'energia diària en forma d'hidrats de carboni
  30-35% en forma de lípids o greixos
  12-15% en forma de proteïnes

- **La suficiència:** aport d'energia i nutrients segons edat, sexe, activitat física i situació fisiològica.
- **L'adaptació:** a les condicions geogràfiques, culturals, religioses, ...
- **La organització:** repartida al llarg del dia en diferents àpats i respectant uns horaris regulars.

És important considerar que l'acte de menjar no es tracta solament d'una necessitat vital, sinó que també ha de proporcionar plaer, permetre l'intercanvi social, fomentar les relacions afectives entre d'altres connotacions.

Diàriament els aliments que s'han de consumir són:

Aliments	Freqüència de consum recomanada	Pes ració en cru	Mesura casolana
Pa, patata, arròs, pasta i cereals d'esmorzar	4-6 racions diàries	60-80 g pasta o arròs 40-60 g pa 150-200 g patates 30-40 g cereals esmorzar	1 plat 2 -3 llesques de barra de ¼ 1 patata gran o 2 patates mitjanes 6 cullerades soperes
Fruites	2-3 racions diàries	150-200 g	1 peça gran (taronja, pera...) 2 peces mitjanes (kiwi, mandarines...) 1 grapat de fruita menuda (maduixes, cireres...) 2 rodanxes (meló, síndria...)
Verdures i hortalisses	2 racions diàries	150-200 g	1 plat d'amanida variada 1 plat de verdura cuita
Oli d'oliva	3-6 racions diàries	10 ml	1 cullerada sopera
Làctics	2-4 racions diàries	200-250 ml llet 250 g iogurt 40-60 g formatge semicurat 80-125 g formatge fresc	1 got de llet 2 iogurts naturals 1 tall de formatge semicurat 1 terrina individual de formatge fresc
Fruits secs	3-7 racions setmanals	20-30 g	1 grapat

Llegums	2-4 racions setmanals	60-80 g	1 plat
Peix	3-4 racions setmanals	125 g de peix	1 filet de peix 2 rodanxes mitjanes
Carns i ous	3-4 racions setmanals	100 g de carn 1-2 ous	1 filet de carn ¼ de pollastre o conill 1 unitat
Embotits, caramels, dolços, pastissos, llaminadures, begudes carbonatades...	Consum ocasional i moderat		
Aigua	6-8 racions dia	200-250 ml	1 got

L'alimentació saludable posada en pràctica

A l'hora de posar en pràctica l'alimentació saludable és imprescindible menjar diverses vegades al llarg del dia, de manera que no hi hagi un interval de temps massa llarg entre els diferents àpats. Es recomana fraccionar la ingesta diària en 5 àpats: 3 de principals (esmorzar, dinar i sopar) i 2 de complementaris (mig matí i berenar). Opcionalment també es podria incloure un petit ressopó abans d'anar a dormir.

Les característiques fonamentals dels diferents àpats es resumeixen en:

L'esmorzar:

S'aconsella esmorzar abans de sortir de casa. L'esmorzar complet ha d'estar format per:

- Làctic
- Fruita
- Cereal

Complementàriament també es poden incloure: un aliment proteic o un de greixós.

Mig matí i berenar:

Seran un complement de la resta d'àpats. Poden estar formats per un:

- Làctic o fruita
- Cereal

Dinar:

És l'àpat més important del dia. Haurà d'estar format per:

- verdura o farinaci
- càrnic + guarnició (verdura o farinaci)
- fruita o làctic

Sopar:

Cal que sigui més lleuger que el dinar i que complementi les racions consumides al llarg del dia.
Haurà d'estar format per:

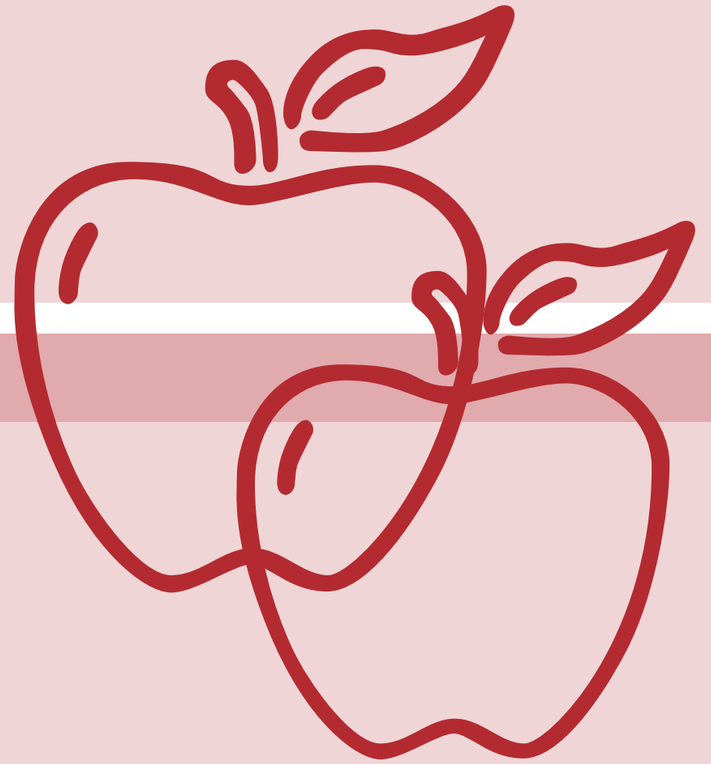
- verdura o farinaci
- càrnic + guarnició (verdura o farinaci)
- fruita o làctic

Ressopó:

Prendre un got de llet o un iogurt abans d'anar a dormir.

Les tècniques culinàries recomanades a l'hora de cuinar són:

- Bullir, pressió, vapor
- Planxa, graelles, forn
- Microones
- Guisats, estofats
- Fregir, saltejar, arrebossar, wok



Decàleg de bons hàbits alimentaris

1. Menja aliments variats i de temporada.
2. Menja a poc a poc i mastegant bé els aliments.
3. Realitza com a mínim entre 4 i 6 àpats diaris.
4. Menja 5 peces de fruita i verdura al dia.
5. Cal que mantinguis un pes estable.
6. Modera el consum de sucre i sal.
7. Beu aigua amb abundància al llarg del dia.
8. Evita el consum d'aliments i coccions greixoses.
9. Gaudeix del menjar.
10. Practica exercici físic regularment.

GUÍA MULTILINGÜE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es una guía que tiene por objetivo facilitar la comprensión y comunicación en temas alimentarios en un entorno multicultural así como promocionar la alimentación saludable.

Guía multilingüe de alimentación saludable

La Alimentación Saludable es aquella que permite al individuo mantenerse en un estado óptimo de salud y a la vez desarrollar las actividades de la vida diaria con normalidad.

Los principios que rigen esta alimentación son:

- **La variedad:** presencia de todos los alimentos.
- **El equilibrio:** presencia de los distintos nutrientes según las proporciones recomendadas:

  50-55% de la energía diaria en forma de hidratos de carbono
  30-35% en forma de lípidos o grasas
  12-15% en forma de proteínas

- **La suficiencia:** aporte de energía y nutrientes según la edad, sexo, actividad física y situación fisiológica
- **La adaptación:** a las condiciones geográficas, culturales, religiosas, ...
- **La organización:** repartida a lo largo del día en distintas comidas y respetando unos horarios regulares.

Es importante considerar que el acto de comer no se trata solamente de una necesidad vital, sino que también tiene que proporcionar placer, permitir el intercambio social, fomentar les relaciones afectivas entre otras connotaciones.

Diariamente los alimentos que hay que consumir son:

Alimentos	Frecuencia de consumo recomendada	Peso ración en crudo	Medida casera
Pan, patata, arroz, pasta y cereales de desayuno	4-6 raciones diarias	60-80 g pasta o arroz 40-60 g pan 150-200 g patatas 30-40 g cereales de desayuno	1 plato 2 -3 rebanadas de barra de ¼ 1 patata grande o 2 patatas medianas 6 cucharadas soperas
Frutas	2-3 raciones diarias	150-200 g	1 pieza grande (naranja, pera...) 2 piezas medianas (kiwi, mandarinas...) 1 puñado de fruta pequeña (fresas, cerezas, ...) 2 tajadas (melón, sandía, ...)
Verduras y hortalizas	2 raciones diarias	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida
Aceite de oliva	3-6 raciones diarias	10 ml	1 cucharada sopera
Lácteos	2-4 raciones diarias	200-250 ml leche 250 g yogur 40-60 g queso semicurado 80-125 g queso fresco	1 vaso de leche 2 yogures naturales 1 loncha de queso semicurado 1 terrina individual de queso fresco

Frutos secos	3-7 raciones semanales	20-30 g	1 puñado
Legumbres	2-4 raciones semanales	60-80 g	1 plato
Pescado	3-4 raciones semanales	125 g	1 filete de pescado 2 rodajas medianas
Carnes y huevos	3-4 raciones semanales	100 g de carne 1-2 huevos	1 filete de carne ¼ de pollo o conejo 1 unidad
Embutidos, caramelos, dulces, pasteles, gominolas, bebidas carbonatadas ...	Consumo ocasional y moderado		
Agua	6-8 raciones diarias	200-250 ml	1 vaso

La alimentación saludable puesta en práctica

A la hora de poner en práctica la alimentación saludable es imprescindible comer diversas veces a lo largo del día, de manera que no haya un intervalo de tiempo demasiado largo entre las distintas comidas. Se recomienda fraccionar la ingesta diaria en 5 comidas: 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). Opcionalmente también se puede incluir una pequeña recena antes de ir a dormir.

Las características fundamentales de las distintas comidas se resumen en:

Desayuno:

Se aconseja desayunar antes de salir de casa. Un desayuno completo tiene que estar formado por:

- Lácteo
- Fruta
- Cereal

Complementariamente también se pueden incluir: un alimento proteico o uno graso.

Media mañana y merienda:

Serán un complemento del resto de comidas. Pueden estar formados por un:

- Lácteo o fruta
- Cereal

Comida:

Es la comida más importante del día. Tendrá que estar formada por:

- Verdura o farináceo
- Cárnico + guarnición (verdura o farináceo)
- Fruta o lácteo

Cena:

Tiene que ser más ligera que la comida y complementar las raciones consumidas a lo largo del día.
Tendrá que estar formada por:

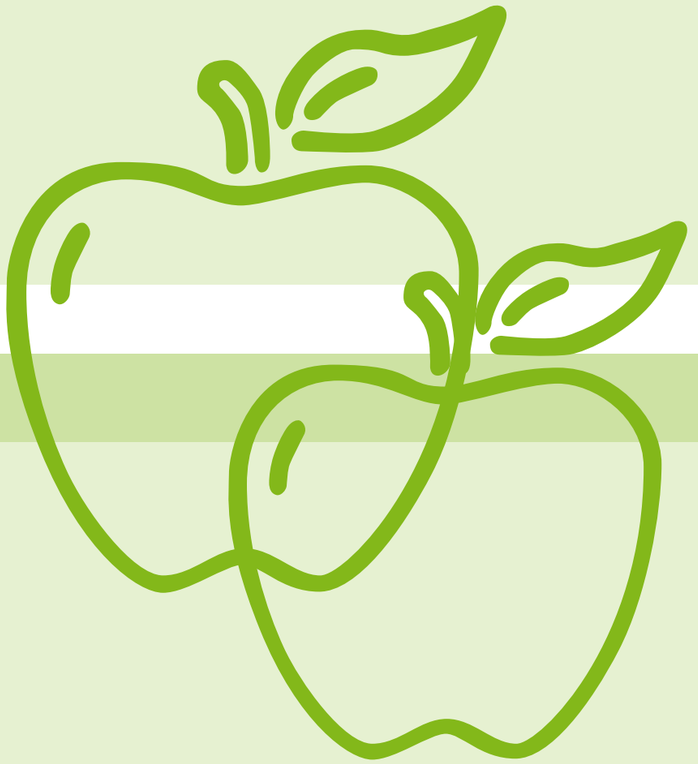
- Verdura o farináceo
- Cárnico + guarnición (verdura o farináceo)
- Fruta o lácteo

Recena:

Tomar un vaso de leche o un yogur antes de ir a dormir.

Las técnicas culinarias recomendadas a la hora de cocinar son:

- Hervir, presión, vapor
- Plancha, brasa, horno
- Microondas
- Guisados, estofados
- Freír, saltear, rebozar, wok



Decálogo de buenos hábitos alimentarios

1. Come alimentos variados y de temporada.
2. Come despacio y masticando bien los alimentos.
3. Realiza como mínimo entre 4 y 6 comidas diarias.
4. Come 5 piezas de fruta y verdura al día.
5. Es necesario que mantengas un peso estable.
6. Modera el consumo de azúcar y sal.
7. Bebe agua con abundancia a lo largo del día.
8. Evita el consumo de alimentos y cocciones grasas.
9. Disfruta de la comida.
10. Practica ejercicio físico de forma regular.

MULTILINGUAL GUIDE TO HEALTHY EATING

This guide aims to promote a healthy diet, providing information on the topic and on food-related issues in the context of a multi-cultural environment.

Multilingual guide to healthy eating

A healthy diet allows individuals to enjoy excellent health while carrying out the various activities of daily life productively.

This kind of diet is based on the following principles:

- **Variety:** it contains all different kinds of foods.
- **Balance:** it contains a variety of nutrients in the following recommended proportions:

  50-55% of daily energy comes from carbohydrates
  30-35% comes from lipids or fats
  12-15% comes from protein

- **Sufficiency:** it gives you the amount of energy and nutrients that you need depending on your age, sex, physical activity level, and physiological state.
- **Adaptability:** it can be adapted for many different factors, including location, culture, and religious needs.
- **Timing:** It is spread out over the course of the day into a variety of meals that follow a regular schedule.

It is important to bear in mind that eating is not only about getting the energy and nutrients we need to live. It should also be pleasurable, a time of social exchanges which, among other things, promotes affective relationships.

The foods which should be eaten each day are:

Type of food	Recommended consumption	Weight of a serving, uncooked	Equivalent household measure
Bread, potatoes, rice, pasta, and cereal	4-6 servings per day	60-80 g of pasta or rice 40-60 g of bread 150-200 g of potatoes 30-40 g of cereal	1 plate 2-3 slices of a (250 g) loaf of bread 1 large potato or 2 medium potatoes 6 tablespoonfuls
Fruit	2-3 servings per day	150-200 g	1 large fruit (orange, pear, etc.) 2 medium fruits (kiwi, mandarin orange, etc.) 1 handful of small fruit (strawberries, cherries, etc.) 2 slices (melon, watermelon, etc.)
Vegetables	≥2 servings per day	150-200 g	1 plate of salad 1 plate of cooked vegetables
Olive oil	3-6 servings per day	10 ml	1 tablespoonful
Dairy products	2-4 servings per day	200-250 ml milk 250 g yogurt 40-60 g medium (semi-cured) cheese 80-125 g fresh cheese	1 glass of milk 2 unsweetened yogurts 1 slice of medium (semi-cured) cheese 1 single-serving container of fresh cheese

Nuts	3-7 servings per week	20-30 g	1 handful
Beans and legumes	2-4 servings per week	60-80 g	1 plate
Fish	3-4 servings per week	125 g of fish	1 fish fillet 2 medium-sized pieces of fish
Meat and eggs	3-4 servings per week	100 g of meat 1-2 eggs	1 steak / chicken breast, etc. ¼ chicken or rabbit 1 piece
Cold cuts, cured sausages or salami, candy, sweets, cakes, carbonated beverages, etc.	Occasional, moderate consumption		
Water	6-8 servings per day	200-250 ml	1 glass

Implementing a healthy diet

A key to implementing a healthy diet is timing your meals. Eat several times throughout the course of the day, and make sure not to wait too long in between meals. We recommend spreading your daily food intake over the course of 5 meals consisting of 3 main meals (breakfast, lunch, and dinner) and 2 complementary meals (eaten in the mid-morning and mid-afternoon, respectively). If you wish, you can also include a small bedtime snack.

Here is a summary of the major characteristics of the different daily meals:

Breakfast:

We recommend eating breakfast before leaving the house. A complete breakfast includes:

- A dairy product
- A fruit
- A grain

It can also include a protein or a fat.

Mid-morning and mid-afternoon snacks

These should complement your other daily meals. They might include:

- A dairy product or a fruit
- A grain

Lunch:

This is the most important meal of the day. It should include:

- a vegetable or starch
- a meat product + a side (vegetables or starch)
- a fruit or dairy product

Dinner:

Dinner should be lighter than lunch and complement the portions you have eaten over the course of the day. It should include:

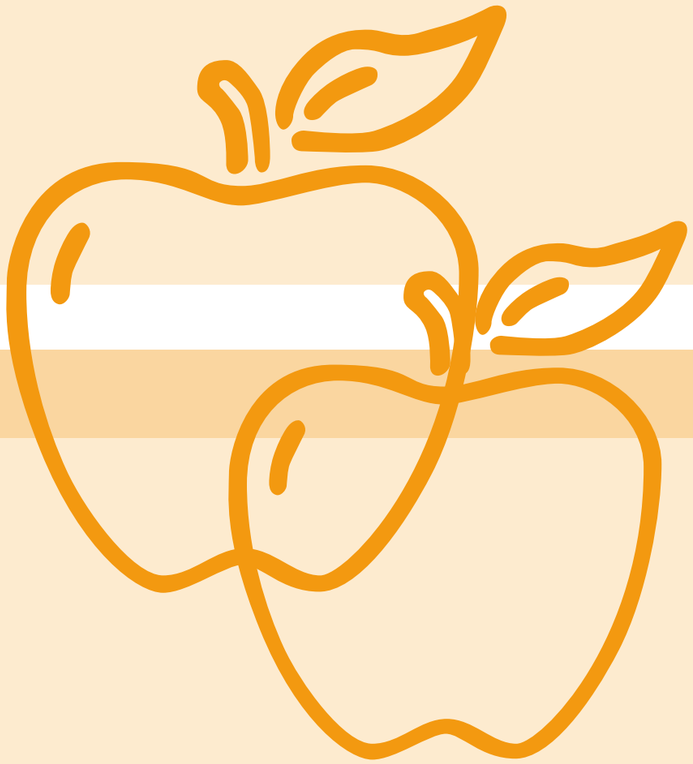
- a vegetable or a starch
- a meat product + a side (vegetables or starch)
- a fruit or dairy product

Bedtime snack:

Have a glass of milk or a yogurt before going to sleep.

We recommend the following cooking techniques:

- Boil, pressure cook, steam
- Grill, barbecue, bake
- Microwave
- Stew
- Fry, stir fry, bread, cook in a wok



Top ten good eating habits

1. Eat a variety of seasonal foods.
2. Eat slowly and chew your food well.
3. Eat 4 to 6 times per day.
4. Eat 5 servings of fruits and vegetables per day.
5. Keep your weight steady.
6. Limit your consumption of sugar and salt.
7. Drink plenty of water over the course of the day.
8. Avoid greasy foods and dishes.
9. Enjoy your food.
10. Exercise regularly.

GUIDE MULTILINGUE POUR UNE ALIMENTATION SAINE

Ce guide a pour but de faciliter la compréhension et la communication en matière d'alimentation dans un environnement multiculturel, ainsi que de favoriser une alimentation saine.

Guide multilingue pour une alimentation saine

L'Alimentation saine est celle permettant à l'individu de maintenir un état de santé optimal et, à la fois, de mener normalement les activités de la vie quotidienne.

Les principes qui guident cette alimentation sont :

- La variété : présence de tous les aliments ;
- L'Équilibre : présence des différents nutriments suivant les proportions recommandées :

    50-55% de l'énergie quotidienne sous forme de glucides ;
    30-35% sous forme de lipides ou de graisses ;
    12-15% sous forme de protéines.

- La suffisance : apport d'énergie et de nutriments en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de la condition physiologique.
- L'adaptation : aux conditions géographiques, culturelles, religieuses…
- L'organisation : tout au long de la journée en différents repas et en respectant des horaires réguliers.

Il est important de considérer que l'acte de manger n'est pas seulement un besoin vital, mais qu'il doit aussi donner du plaisir, permettre l'échange social, favoriser les relations affectives, entre autres.

Les aliments à consommer tous les jours sont :

Aliments	Fréquence de consommation recommandée	Poids cru de la ration	Mesure maison
Pain, pommes de terre, riz, pâtes et céréales petit déjeuner	4-6 portions quotidiennes	60-80 g pâtes ou riz 40-60 g pain 150-200 g pommes de terre 30-40 g céréales petit déjeuner	1 assiette 2 -3 tranches d'une baguette de 250 g. 1 grande pomme de terre ou 2 pommes de terre moyennes 6 cuillerées à soupe
Fruits	2-3 portions quotidiennes	150-200 g	1 grande pièce (orange, poire...) 2 pièces moyennes (kiwi, mandarines...) 1 poignée de petits fruits (fraises, cerises...) 2 tranches (melon, pastèque...)
Légumes	≥ 2 portions quotidiennes	150-200 g	1 assiette de crudités 1 assiette de légumes cuits
Huile d'olive	3-6 portions quotidiennes	10 ml	1 cuillerée à soupe
Produits laitiers	2-4 portions quotidiennes	200-250 ml de lait 250 g de yaourt 40-60 g de fromage semi-sec 80-125 g de fromage blanc	1 verre de lait 2 yaourts nature 1 tranche de fromage semi-sec 1 terrine individuelle de fromage blanc

Fruits à coque	3-7 portions par semaine	20-30 g	1 poignée
Légumes secs	2-4 portions par semaine	60-80 g	1 assiette
Poisson	3-4 portions par semaine	125 g de poisson	1 filet de poisson 2 pièces moyennes
Viande et œufs	3-4 portions / semaine	100 g de viande 1-2 œufs	1 filet de viande ¼ de poulet ou de lapin 1 unité
Charcuterie bonbons, sucreries, gâteaux, friandises, boissons gazeuses...	Consommation occasionnelle et modérée		
Eau	6-8 portions par jour	200-250 ml	1 verre

L'alimentation saine dans la pratique

Dans la mise en pratique d'une alimentation saine, il est indispensable de manger plusieurs fois par jour, de sorte qu'il n'y ait pas d'intervalle trop long entre les repas. Il est recommandé de fractionner les prises alimentaires en 5 repas : 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et 2 repas complémentaires (collation mi-matinée et goûter) et, éventuellement, on peut aussi ajouter un petit souper avant d'aller au lit, de sorte que l'apport énergétique des différents repas devrait être le suivant.

Les caractéristiques fondamentales des différents repas se résument de la façon suivante :

Le petit déjeuner :

Il est conseillé de prendre le petit déjeuner avant de sortir de chez soi. Un petit déjeuner complet doit comprendre :

- Produit laitier
- Fruit
- Céréales

De plus, on peut aussi ajouter un aliment protéique ou un aliment gras.

Collation mi-matinée et goûter :

Ils compléteront les autres repas. Ils peuvent être constitués de:

- Produit laitier ou un fruit
- Céréales

Déjeuner :

Il s'agit du repas le plus important de la journée. Il devra comprendre :

- légume ou féculent
- viande + garniture (légume ou féculent)
- fruit ou produit laitier

Dîner:

Il devra être plus léger que le déjeuner et devra compléter les portions consommées pendant la journée.
Il devra comprendre :

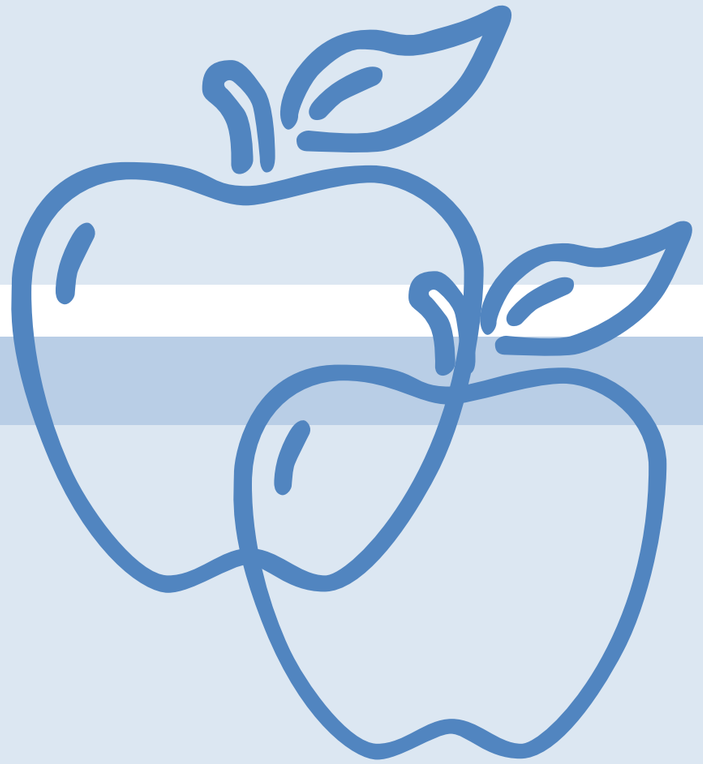
- légumes ou féculent
- viande + garniture (légumes ou féculent)
- fruit ou produit laitier

Souper :

Prendre un verre de lait ou un yaourt avant d'aller au lit.

Les techniques culinaires pour faire la cuisine sont :

- Bouillir, cocotte-minute, vapeur
- Gril, four
- Microondes
- Ragouts, cuisson à l'étouffée
- Frire, faire sauter, paner, wok



Décalogue des bonnes habitudes alimentaires

1. Manger des aliments variés et de saison.
2. Manger lentement et en mastiquant bien les aliments.
3. Faire au moins 4-6 repas par jour.
4. Manger 5 pièces de fruits et légumes par jour.
5. Maintenir un poids stable.
6. Modérer la consommation de sucre et de sel.
7. Boire de l'eau en abondance toute la journée.
8. Éviter la consommation d'aliments et de plats gras.
9. Prendre du plaisir en mangeant.
10. Faire de l'exercice physique régulièrement.

WIELOJĘZYCZNY PORADNIK ZDROWEGO ŻYWIENIA

Przewodnik ma na celu ułatwienie zrozumienia i komunikacji w zakresie żywienia w środowisku wielokulturowym, jak również promowanie zdrowego odżywiania.

Wielojęzyczny poradnik zdrowego żywienia

Zdrowe odżywianie to takie, które umożliwia człowiekowi utrzymanie optymalnego stanu zdrowia przy normalnym wykonywaniu codziennych czynności.

Zasady zdrowego odżywiania:

- **Różnorodność:** obecność wszystkich pokarmów
- **Równowaga:** obecność różnych składników odżywczych według zalecanych proporcji:

    50-55% dziennej energii w postaci węglowodanów
    30-35% w postaci lipidów i tłuszczów
    12-15% w postaci białek

- **Wystarczająca ilość:** dostarczanie energii i składników odżywczych odpowiednich dla wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego.
- **Przystosowanie:** do warunków geograficznych, kulturowych, religijnych, ...
- **Organizacja:** rozłożone w ciągu dnia na kilka posiłków przyjmowanych w regularnych porach.

Ważna jest świadomość, że czynność jedzenia nie jest tylko potrzebą życiową, ale także dostarczać ma przyjemność, umożliwiać kontakty społeczne czy zacieśniać związki międzyludzkie.

Pokarmy, które należy spożywać codziennie to:

Pokarm	**Zalecana częstotliwość spożywania**	**Waga surowej porcji**	**Miara domowa**
Chleb, ziemniaki, ryż, makaron i płatki śniadaniowe	4-6 porcji dziennie	60-80 g makaronu lub ryżu 40-60 g chleba 150-200 g ziemniaków 30-40 g płatków śniadaniowych	1 talerz 2 -3 kromki bagietki długości ¼ 1 duży ziemniak lub 2 średnie ziemniaki 6 łyżek do zupy
Owoce	2-3 porcje dziennie	150-200 g	1 duża sztuka (pomarańcza, gruszka ...) 2 średnie sztuki (kiwi, mandarynki ...) 1 niewielka garść owoców (truskawki, wiśnie ...) 2 plastry (melon, arbuz ...)
Warzywa i zielenina	[3] 2 porcje dziennie	150-200 g	1 talerz sałatki z surowych warzyw 1 talerz gotowanych warzyw
Oliwa z oliwek	3-6 porcji dziennie	10 ml	1 łyżka do zupy
Nabiał	2-4 porcje dziennie	200-250 ml mleka 250 g jogurtu 40-60 g sera pół dojrzałego 80-125 g twarogu (świeżego sera)	1 szklanka mleka 2 jogurty naturalne 1 plaster sera pół dojrzałego 1 kubeczek twarogu (świeżego sera)

Suszone owoce	3-7 porcji tygodniowo	20-30 g	1 garść
Rośliny strączkowe	2-4 porcje tygodniowo	60-80 g	1 talerz
Ryby	3-4 porcje tygodniowo	125 g ryby	1 filet z ryby 2 sztuki średniej wielkości
Mięso i jaja	3-4 porcje tygodniowo	100 g mięsa 1-2 jaja	1 filet z mięsa ¼ kurczaka lub królika 1 sztuka
Wędliny, cukierki, słodycze, ciastka, żelki, napoje gazowane ...	Okazjonalne i umiarkowane spożycie		
Woda	6-8 porcji dziennie	200-250 ml	1 szklanka

Wprowadzanie w życie zdrowego odżywiania

Podczas wprowadzania w życie zdrowego odżywiania istotne jest przyjmowanie posiłków wiele razy w ciągu dnia, tak aby odstęp między nimi nie był zbyt długi. Zaleca się rozłożenie dziennego spożycia na 5 posiłków: 3 główne (śniadanie, obiad i kolacja) i 2 uzupełniające (drugie śniadanie i podwieczorek), ewentualnie dodać można niewielki posiłek przed snem.

Podstawowe cechy zróżnicowanych posiłków to:

Śniadanie:

Zaleca się zjeść śniadanie przed wyjściem z domu. Śniadanie powinno składać się z:

- Nabiału
- Owoców
- Produktów zbożowych

Dodatkowo można uzupełnić w: pokarm białkowy lub tłuszczowy.

Drugie śniadanie i podwieczorek:

Ma być uzupełnieniem innych posiłków. Mogą to być:

- Nabiał lub owoce
- Produkty zbożowe

Obiad:

Jest to najważniejszy posiłek dnia. Musi składać się z:

- warzyw lub produktów mącznych
- produktu pochodzenia zwierzęcego + dodatków (warzywa lub produkty mączne)
- owoców lub nabiału

Kolacja:

Musi być lżejsza od obiadu i uzupełniać ma porcje spożyte w ciągu dnia. Musi składać się z:

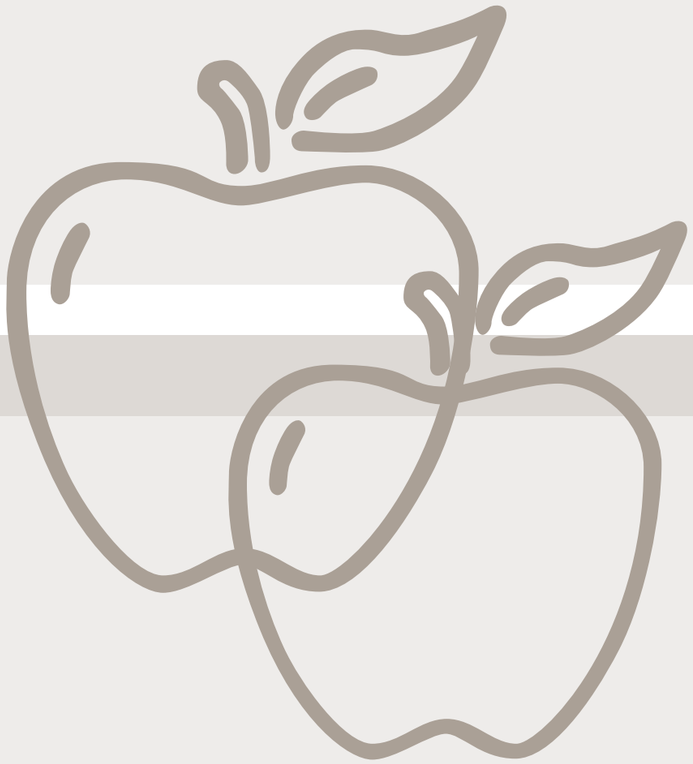
- warzyw lub produktów mącznych
- produktu pochodzenia zwierzęcego + dodatków (warzywa lub produkty mączne)
- owoców lub nabiału

Niewielki posiłek przed snem:

Szklanka mleka lub jogurt przed pójściem spać.

Techniki kulinarne zalecane do przygotowania posiłków:

- Gotowanie, pod ciśnieniem, na parze
- Grillowanie, pieczenie
- Kuchenka mikrofalowa
- Potrawy duszone, gulasze
- Smażenie, panierowanie, wok



Dekalog dobrych nawyków żywieniowych

1. Jedz pokarmy zróżnicowane i sezonowe.
2. Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj pokarmy.
3. Przyjmuj co najmniej 4 do 6 posiłków dziennie.
4. Jedz 5 sztuk owoców i warzyw dziennie.
5. Pamiętaj o utrzymaniu stabilnej masy ciała.
6. Ogranicz spożycie cukru i soli.
7. Pij dużo wody przez cały dzień.
8. Unikaj spożywania tłustych pokarmów i metod gotowania.
9. Czerp przyjemność z jedzenia.
10. Wykonuj regularnie ćwiczenia fizyczne.

健康饮食多语指南

本指南针对多元文化环境中的饮食问题来进行了解与沟通，进而提倡健康的饮食。

健康饮食多语指南

健康饮食能让一个人保持最佳健康状态，顺利进行日常生活中的各项活动。

健康饮食的主要原则：

- 多样：食物种类齐全
- 均衡：每类食物应有合宜的份量：

  每日所需热量来自碳水化合物
  30-35% 来自油脂
  12-15% 来自蛋白质

- 适量：根据不同的年龄，性别，体能活动和身体状况会有不同的热量及营养需求。
- 调适：依据地理条件，文化因素，宗教信仰等等作适当调适。
- 分配：三餐定时。

用餐不仅是生命所需，亦该使人感到愉悦，更而进行社交活动，促进亲朋好友之间的情感交流。

每日所需摄取的饮食有:

食物	建议摄取次数	每份生食重量	分量单位
面包，土豆， 大米，面食， 早餐谷片	每日4-6 份	60-80 公克 面食或大米 40-60 公克面包 150-200 公克土豆 30-40 公克早餐谷片	1 盘 2 -3 片 1个大型或是2个中型土豆 6 大勺
水果	每日2-3 份	150-200 公克	1大颗(橙子，梨子...) 2 颗中型(猕猴桃，橘子...) 1 把小型水果(草莓，樱桃...) 2 块（哈密瓜，西瓜... ）
蔬菜	[3] 每日2 份	150-200 公克	1 盘综合生菜沙拉 1 盘煮熟的蔬菜
橄榄油	每日3-6 份	10 毫升	1 大汤匙

乳制品	每日2-4 份	200-250 毫升鲜奶 250 公克酸奶 40-60 公克半熟成奶酪 80-125 公克新鲜奶酪	1 杯鲜奶 2 个原味酸奶 1 片半熟成奶酪 1 小单杯新鲜奶酪
干果	每周3-7份	20-30 公克	1 把
豆类	每周2-4 份	60-80 公克	1 盘
鱼类	每周3-4 份	125 公克鱼类	1 块鱼排 2 块中型鱼排
肉类和蛋	每周3-4 份	100 公克肉类 1-2 个蛋	1 块肉排 ¼ 只鸡或兔肉 1 颗
肉类腌制品，糖果,甜食，糕点，软糖,饮料，碳酸饮料.	偶尔适度食用		
水	每日6-8 份	200-250 毫升	1 杯

健康饮食的实践

实行健康饮食时务必记住少量多餐，两餐之间请勿间隔过久。 建议您每天最好分成五次用餐：三餐(早、中、晚)，两个额外餐点(上午和下午点心)，您甚至还可以再加上宵夜来补充您所需的能量。
不同餐食的基本特点归纳如下:

早餐:

建议您用完早餐再出门。
一份完整的早餐应包含:

- 乳制品
- 水果
- 谷类

除了以上这些您还可以再加上:蛋白质或油脂类。

上午和下午点心:

为其他正餐的辅助餐点。可包括:

- 乳制品或水果
- 谷类

午餐:

为每日最重要的一餐。

应包含:

- 蔬菜或五谷根茎类
- 肉佐配菜(蔬菜或五谷根茎类)
- 水果或乳制品

晚餐:

较午餐清淡, 但应补足一日所欠缺的营养。

应包含:

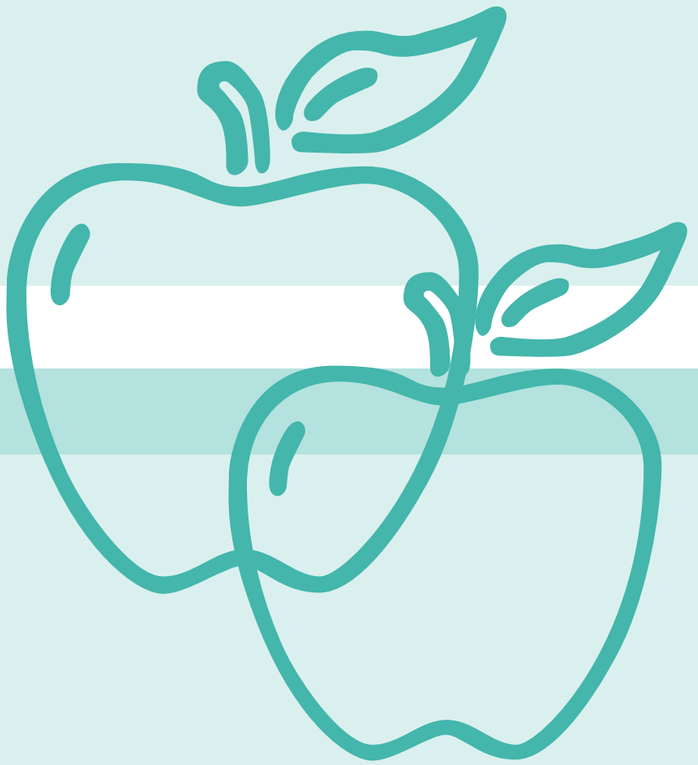
- 蔬菜或五谷根茎类
- 肉佐配菜(蔬菜或五谷根茎类)
- 水果或乳制品

宵夜:

睡前喝一杯鲜奶或吃一个酸奶。

建议的烹调方式:

- 煮、压力锅、蒸
- 煎、碳烤、烤箱
- 微波炉
- 砂锅、炖
- 油炸、平底锅快炒、裹粉油炸、炒锅



良好饮食习惯的十项原则

1. 均衡摄食各类食物及当季食材。
2. 细嚼慢咽。
3. 每日至少用4至6餐。
4. 每日食用5份蔬菜水果。
5. 维持理想体重。
6. 少糖、少盐。
7. 多喝白开水。
8. 避免食用及烹饪高油脂食物。
9. 享受吃饭的乐趣。
10. 经常做运动。

متعدد اللغات دليل الأكل الصحي

يهدف هذا الدليل إلى تسهيل التفاهم والتواصل حول قضايا الغذاء في البيئة متعددة الثقافات، كما يهدف إلى التعريف بالنظام الغذائي الصحي.

متعدد اللغات دليل الأكل الصحي

النظام الغذائي الصحي هو ذلك النظام الغذائي الذي يتيح للفرد التمتع بأفضل صحة زفي نفس الوقت متابعة كافة أنشطة الحياة اليومية بشكل طبيعي.

تتحكم في هذا النظام الغذائي عدة مبادئ وهي:

التنوع: وجود كافة الأطعمة.

التوازن: وجود جميع العناصر الغذائية وفقا للنسب الموصى بها.

- 50-55٪ من الطاقة اليومية في شكل كاربوهيدرات.
- 30-35٪ في شكل شحوم أو دهون.
- 12-15٪ في البروتينات.

الاكتفاء: توفير الطاقة والعناصر المغذية حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية.

التكيف : والظروف الجغرافية والثقافية والدينية،...

التنظيم : توزيع الطعام على وجبات مختلفة طوال اليوم ووفقا لجدول منتظم.

من المهم أن نرى أن تناول الطعام ليس فقط كضرورة حيوية، ولكن أيضا كعادة ممتعة والتي تساعد على التبادل الاجتماعي، وتعزز العلاقات بل ولها دلالات عاطفية أخرى.

الأطعمة التي يجب تناولها بشكل يومي هي:

الأطعمة	عدد مرات التناول الموصى به	وزن الكمية قبل الطهي	المقدار
الخبز، البطاطا، الأرز، النشويات و حبوب الافطار	من 4 الى 6 مرات يوميا	من 60 الى 80 غرام من 40 إلى 60 غرام خبز من 150 إلى 200 غرام بطاطا من 30 إلى 40 غرام حبوب الإفطار	طبق واحد. 2 أو 3 شرائح خبز. حبة بطاطا كبيرة أو 2 صغيرتان. 6 ملاعق كبيرة.
الفاكهة	من 2 إلى 3 مرات يوميا	من 150 إلى 200 غرام	ثمرة واحدة (برتقال، إجاص،) قطعتان متوسطتان (كيوي، اليوسفي، ...) حفنة صغيرة من الفاكهة الصغيرة (الكرز، الفراولة، ...) شريحة واحدة (البطيخ، الشمام ...)
الخضراوات	مرتين يوميا	من 150 إلى 200 غرام	طبق سلطة طبق من الخضار المطبوخة
زيت الزيتون	من 3 إلى 6 مرات يوميا	10 مل غرام	ملعقة كبيرة
منتجات الألبان	من 2 إلى 4 مرات يوميا	من 200 إلى 250 مل لتر حليب 250 غرام ياورت (لبن)	كوب من الحليب 2 ياورت طبيعي شريحة من الجبن الصلب

		من 40 إلى 60 غرام جبن صلب من 80 إلى 120 غرام جبن أبيض	علبة جبن أبيض
المكسرات	من 3 إلى 7 مرات أسبوعيا	من 20 إلى 30 غرام	حفنة واحدة
البقول	من 2 إلى 4 مرات أسبوعيا	منم 60 إلى 80 غرام	طبق واحد
الأسماك	من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا	125 غرام	سمك فيليه سمكتان متوسطتان
اللحوم والبيض	من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا	100 غرام من اللحم بيضة واحدة أو اثنتان	شريحة لحم فيليه ¼ دجاجة أو أرنب بيضة
اللحوم المصنعة، والحلوى، والحلويات، والكعك والمشروبات الغازية	استهلاك معتدل من وقت إلى آخر		
الماء	من 6 إلى 8 مرات يوميا	من 200 إلى 250 مل غرام	كوب ماء

تطبيق عادات الطعام الصحي:

عند تطبيق عادات الأكل الصحي يصبح من الضروري تناول الطعام عدة مرات على مدار اليوم، حتى لا يكون هناك وقتا طويلا أو فاصل زمني طويل بين وجبات الطعام المختلفة. يتم تقسيم الكميات الموصى بها يوميا إلى خمس وجبات: 3 وجبات رئيسية وهي الفطور والغداء والعشاء بالإضافة إلى وجبتان مكملتان مثل وجبة منتصف الصباح والوجبة الخفيفة بعد الظهر. ومن الممكن أيضا واختياريا تناول وجبة خفيفة صغيرة بحيث يكون معدل استهلاك الطاقة من الأطعمة على النحو التالي :

وتتلخص الخصائص الأساسية للوجبات المختلفة :

<u>وجبة الإفطار:</u>

ينصح بتناول وجبة الإفطار قبل مغادرة المنزل.

يجب أن تتكون وجبة الإفطار من:

- منتجات الألبان
- الفاكهة
- الحبوب
- بالإضافة إلى ذلك من الممكن أن تشمل أيضا على البروتين أو الدهون.

<u>وجبة منتصف النهار والوجبات الخفيفة:</u>

وهي وجبة مكملة للوجبات الباقية.

ومن الممكن أن تتمكن هذه الوجبة من:

- منتجات الألبان أو الفاكهة.
- الحبوب.

وجبة الغذاء:

وهي أهم وجبة في اليوم

يجب أن تتكون هذه الوجبة من:

- الخضراوات أو النشويات.
- اللحم + طبق جانبي من (الخضراوات أو النشويات)
- الفاكهة أو الألبان.

وجبة العشاء:

يجب أن تكون هذه الوجبة أخف من وجبة الغداء ويتم استكمال الحصص الغذائية المستهلكة طوال اليوم.
يجب أن تتكون هذه الوجبة من:

- الخضراوات أو النشويات.
- اللحم + طبق جانبي من (الخضراوات أو النشويات)
- الفاكهة أو الألبان.

الوجبة الخفيفة:

تناول كوب من الحليب أو الياورت (اللبن) قبل النوم.

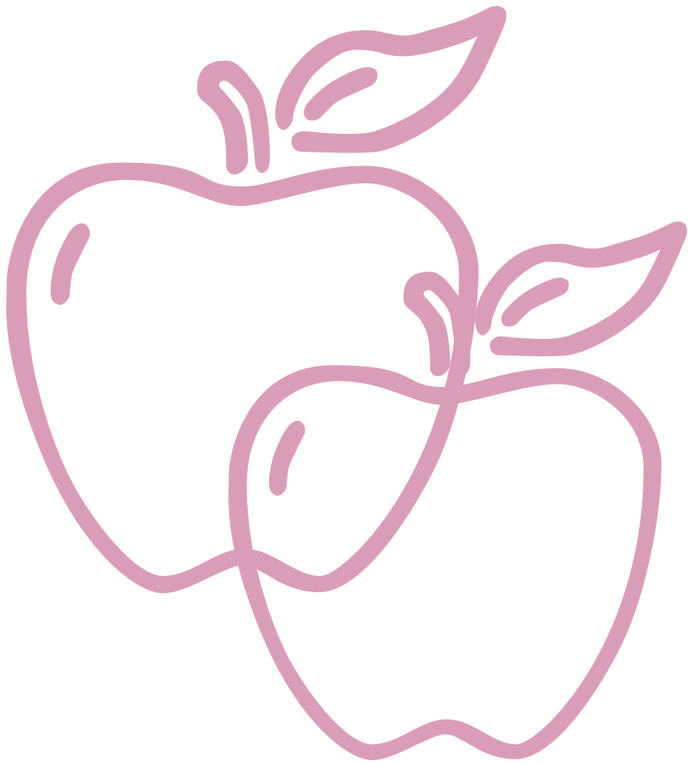
- ينصح بإتباع تقنيات الطهي التالية عند إعداد الطعام:

الوصايا العشر لعادات الأكل الجيدة

1. تناول الأغذية المتنوعة والموسمية.
2. تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيدا.
3. تناول ما لا يقل عن 4 إلى 6 وجبات يوميا.
4. أكل 5 قطعة من الفاكهة والخضر يوميا.
5. الحفاظ على وزن مستقر.
6. الحد من استهلاك السكر والملح.
7. شرب الماء بكثرة طوال اليوم.
8. تجنب تناول الأغذية وطرق الطهي الدهنية.
9. الاستمتاع بالطعام.
10. ممارسة الرياضة البدنية بانتظام.

ينصح بإتباع تقنيات الطهي التالية عند إعداد الطعام:

- الغلي، الطهي بالضغط، الطهي على البخار.
- الشوي على الصاج، الشوي على الفحم، الطهي بالفرن.
- الميكروويف. (الميكروند)
- اليخنات.
- القلي، السوتيه، القلي بالدقيق، الووك الأسيوي.



صحت مند غذائی گائیڈ
مختلف زبانوں میں

اس گائیڈ کا مقصد بین الثقافتی معاشرے میں صحت مند غذاؤں کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ اشیائے خوردنی کے سلسلے میں شعور کی بیدار کرنا اور باہمی رابطے کو بہتر بنانا ہے۔ صحت

صحت مند غذائی گائیڈ
مختلف زبانوں میں

مند غذا وہ ہوتی ہے جو کسی بھی شخص کی انفرادی صحت کو بہتر انداز میں قائم رکھنے میں اور روزمرہ کے معاملات جاری رکھنے میں مددگار ہو۔ صحت مند غذا کے بنیادی اجزا مندرجہ ذیل ہیں

مختلف قسم کی غذائیں۔ جس میں ہر قسم کی اشیائے خورد و نوش شامل ہوں

متوازن غذا۔ جس میں تناسب کے حساب سے مختلف قسم کی غذائیت سے بھرپور اشیائے خورد و نوش مندرجہ ذیل ہیں

55-50 فیصد توانائی کا مخرج کاربوہائڈریٹ' نشاستہ دار غذائیں ہیں

35-30 فیصد توانائی کا مخرج چربی والی ترش غذائیں ہیں

15-12 فیصد کا مخرج پروٹین سے بھرپور لحمیاتی غذائیں ہیں

مکمل غذا۔ اس کا انحصار توانائی اور غذائی کے حصول کے ساتھ ساتھ عمر' جنس' جسمانی حرکت اور ذہنی حالت پر ہے

غذائی ردوبدل۔ اس کا انحصار جغرافیائی' ثقافتی' مذہبی' اور دیگر حالات پر ہے

غذائی ترتیب۔ کھانے پینے کی عادات کو دن کے مختلف اوقات میں بھوک اور طلب کے حساب سے تقسیم کرنا

ایک بات کا جاننا بہت ضروری ہے کہ کھانے پینے کا تعلق صرف ہماری غذائی ضرورت پورا کرنا نہیں بلکہ اس کا مقصد ہمیں راحت پہنچانا' سماجی باہمی تعلقات کو بہتر بنانا اور دیگر احباب کے ساتھ ہمارے متحرک تعلقات کو فروغ دینا ہے۔

روزمرہ زندگی میں مندرجہ ذیل اشیائے خوردونوش کا استعمال ضروری ہے

غذائی اشیا	روزانہ کی اوسط راشن	ہر راشن میں مختلف غذاؤں کی مقدار	اندازا" مقدار
پان، آلو، چاول	چار۔ چھ راشن روزانہ	80-60 گرام چاول یا نشاستہ دار اشیا	ایک پلیٹ
نشاستہ دار اشیا اور		60-40 گرام پان ۔150-200 گرام آلو	چوتھائی پان کے دو تین ٹکڑے
ناشتہ والے دلیہ وغیرہ		40-30 گرام ناشتہ والے دلیہ جات	چھ چمچ سوپ
پھل	دو۔تین راشن روزانہ	200-150 گرام	ایک عدد بڑا مالٹا، ناشپاتی وغیرہ دو عدد درمیانی سائز کی کیوی، نارنگی مٹھی بھر چھوٹے پھل (سٹرابیری، چیری وغیرہ) خربوزہ اور تربوز وغیرہ کی ایک پھانک

انڈے اور گوشت	ہفتہ وار 4-3 راشن	100 گرام گوشت' ایک دو انڈے	گوشت ایک باریک ٹکڑا۔ ایک انڈہ مرغی یا خرگوش کا چوتھائی حصہ
سلامی' گولیاں ٹافیاں کیک' پیسٹری' گیس والے مشروبات		وقتاً "فوقتاً" مناسب مقدار	
پانی	8-6 راشن روزانہ	250-200 ملی لیٹر	ایک گلاس

متوازن غذا کیلئے ضروری ہے کہ آپ دن کے مختلف اوقات میں اس طرح سے اپنا شیڈول بنائیں کہ ایک کھانے اور دوسرے کھانے کے دوران بہت زیادہ وقفہ نہیں ہونا چاہئے۔
بہتر ہوگا کہ آپ اپنے خوارک کے شیڈول کو پانچ حصوں میں تقسیم کریں جن میں تین اہم اوقات (ناشتہ' دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا) جبکہ دو ہلکی پھلکی غذا (درمیانی صبح اور شام کے وقت) اور پھر کبھی کبھار جب آپ کو بھوک لگے اس کیلئے کوئی توانائی بخش اشیا کھالیں۔
کھانوں کا شیڈول بنانے کیلئے چارٹ اور غذائی اشیا کی ترتیب کچھ اس طرح سے ہوگی

ناشتہ

اس سے مراد وہ کھانا ہے جو آپ گھر سے نکلنے سے پہلے کھاتے ہیں۔ ناشتہ میں مندرجہ ذیل اشیائے خورد ونوش کو شامل کریں

ڈیری مصنوعات

پھل

دلیہ وغیرہ

اس کے علاوہ آپ ناشتہ میں کبھی کبھار چکنائی اور پروٹین والی اجزا بھی شامل کر سکتے ہیں

درمیانی صبح اور شام کی چائے

دو وقت مکمل کھانے کے دوران اضافی شیدول ہوگا جس میں آپ مندرجہ ذیل اجزا شامل کر سکتے ہیں

ڈیری مصنوعات یا پھل

دلیہ وغیرہ

دوپہر کا کھانا

دوپہر کا کھانا دن بھر کی اہم خوراک ہے جس میں آپ مندرجہ ذیل اجزا شامل کر سکتے ہیں

سبزی یا آٹے سے بنی اجزا

گوشت اور لوازمات (سبزی یا آٹے سے بنی اجزا)

پھل یا ڈیری اجزا

رات کا کھانا

رات کا کھانا دوپہر کے کھانے سے ہلکا اور متوازن ہونا چاہئے اور اس میں وہ اجزا شامل کی جائیں جو آپ نے دن بھر استعمال نہیں کی۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزا شامل کر لیں

سبزی یا آٹے سے بنی اجزا

گوشت اور لوازمات (سبزی یا آٹے سے بنی اجزا)

پھل یا ڈیری اجزا

رات بستر پر جانے سے پہلے

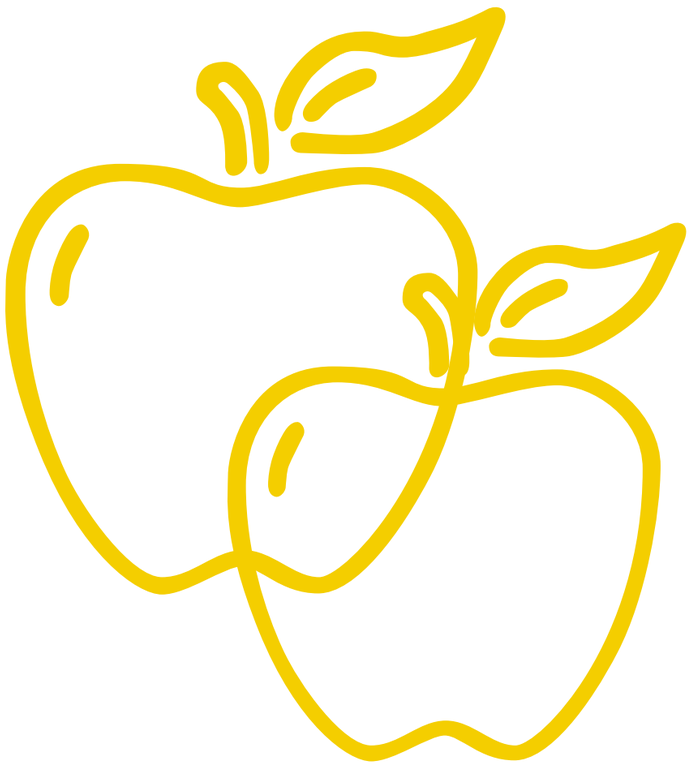
سونے سے پہلے ایک گلاس دودھ یا ایک عدد دہی کھا لیں۔

کھانا کھانے کی چند صحت مند عادات

1- مختلف قسم کے موسمی اجزا استعمال کرنا
2- خوراک کو آہستہ آہستہ اور اچھی طرح سے چبانا
3- دن بھر میں خوراک کو چار سے چھ حصوں میں تقسیم کرنا
4- دن بھر میں پانچ قسم کی پھل اور سبزیاں کھانا
5- اپنے وزن کو برقرار رکھنا
6- نمک اور چینی کی مناسب مقدار استعمال کرنا
7- دن بھر میں پانی کا زیادہ استعمال کرنا
8- زیادہ چکنائی اور سالن والی اشیا سے پرہیز کرنا
9- کھانا لطف اور مزہ لے کر کھانا
10- باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنا

کھانا پکانے کی ترکیبوں میں مندرجہ ذیل طریقہ جات کو بہتر سمجھا جاتا ہے

ابالنا۔ پریشر اور بھاپ کے ساتھ پکانا
توے پر پکانا۔ کوئلوں اور تندور میں پکانا
مائیکرو اوون میں پکانا
ہنڈیا وغیرہ میں پکانا
تیل میں تلنا۔ فرائی پین میں پکانا۔ آٹے کے ساتھ تلنا۔ کڑاہی میں پکانا



VOCABULARI MULTIGINGÜE

CATALÀ	CASTELLANO	ENGLISH	FRANÇAISE	POLSKI	中文	العربية	اُردو
Grup d'aliments: FARINACIS	**Grupo de alimentos: FARINÁCEOS**	**Food group: GRAINS AND STARCHES**	**Groupe d'aliments : FÉCULENTS**	Grupy pokarmów PRODUKTY MĄCZNE	食物类别：五谷根茎类	**مجموعة النشويات:**	فہرست اشیائے خورو نوش
CEREALS	CEREALES	GRAINS	CÉRÉALES	PRODUKTY ZBOŻOWE	谷类	**الحبوب:**	اناج:
Blat	Trigo	Wheat	Blé	Pszenica	小麦	القمح	گندم
Blat de moro	Maíz	Corn	Maïs	Kukurydza	玉米	الذرة	مکئی
Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	藜麦	الكينوا	کینوا
Ordi	Cebada	Barley	Orge	Jęczmień	大麦	الشعير	جوار
Civada	Avena	Oats	Avoine	Owies	燕麦	الشوفان	جو، جئی
Sègol	Centeno	Rye	Seigle	Żyto	黑麦	حبوب الجاودار البرغل	دیوگندم
Búrgul	Búrgul	Bulgur	Bourgoule	Bulgur	碾碎的干小麦	(الشيلم)	برغل
Kamut	Kamut	Kamut wheat	Kamut	Kamut	硬质小麦	قمح الكامون	کاموت (گندم)
Amarant	Amaranto	Amaranth	Amarante	Szarłat	苋米	القطيفية	امرپھل، آمرَنت
Mill	Mijo	Millet	Millet	Proso	小米	الدخن	باجرہ
Espelta	Espelta	Spelt	Épeautre	Orkisz	斯佩耳特小麦	قمح السبلت	اسپاٹ گندم

Blat sarraí	Trigo sarraceno	Buckwheat	Blé sarrasin	Gryka	荞麦	الحنطة السوداء	حنطہ السوداء
Arròs	Arroz	Rice	Riz	Ryż	大米	الأرز	چاول
Melca	Sorgo	Sorghum	Sorgho	Sorgo	高粱	الذرة البيضاء	سُرغو
TUBERCLES	TUBÉRCULOS	TUBERS	TUBERCULES	BULWY	根茎类	**الدرنات:**	زیرِزمین خوردنی نباتات):
Patata	Patata	Potato	Pomme de terre	Ziemniak	土豆	البطاطا	آلو
Moniato	Moniato	Sweet potato	Patate douce	Batat	甘薯	البطاطا الحلوة	میٹھاآلو
Xufla	Chufla	Tigernut	Souchet	Cibora	油莎草块茎	حب العزيز	چفلا
Mandioca	Mandioca	Cassava	Manioc	Maniok	苦木薯	الكسافا	کساوی(ات کٹ)
DERIVATS	DERIVADOS	DERIVATIVES	DÉRIVÉS	PRODUKTY POCHODNE	其他制品	**المشتقات:**	ماخذ غذائیں:
Farina	Harina	Flour	Farine	Mąka	面粉	دقيق	آٹا
Pa	Pan	Bread	Pain	Chleb	面包	الخبز	روٹی (پان)
Sèmola	Sémola	Semolina	Semoule	Grysik	粗粒小麦粉	سميد	سوجی
Pasta	Pasta	Pasta	Pâtes	Makaron	面食	معكرونة	پاستا(فتیری آٹا)
Torrada	Tostada	Toast	Pain grillé	Grzanka	烤面包片	خبز محمص	ڈبل روٹی(ٹوسٹ)

Galetes	Galletas	Cookies	Biscuits	Herbatniki	饼干	الكوكيز	بسکٹ
Pastís	Pastel	Cakes and baked good	Gâteaux	Ciasta	糕点	كعكة	کیک
Cereals d’esmorzar	Cereales de desayuno	Breakfast cereals	Céréales petit déjeuner	Płatki śniadaniowe	早餐谷片	حبوب الافطار	ناشتے کے اناج

Grup d'aliments: VERDURES / HORTALISSES I FRUITES	Grupo de alimentos: VERDURAS / HORTALIZAS Y FRUTAS	Food group: FRUITS AND VEGETABLES	Groupe d'aliments: LÉGUMES ET FRUITS	Grupa pokarmów: WARZYWA / ZIELENINA I OWOCE	食物类别: 蔬果类	المجموعة الغذائية : الخضار / الفواكه والخضروات	پھلوں اور سبزیوں کا غذائی گروپ:
FRUITES	FRUTAS	FRUITS	FRUITS	OWOCE	水果	الفاكهة	پھل
Albercoc	Albaricoque	Apricot	Abricot	Morela	杏桃	مشمش	خوبانی
Cirera	Cereza	Cherry	Cerise	Wiśnia	樱桃	الكرز	چیری
Pruna	Ciruela	Plum	Prune	Śliwka	李子	برقوق	آلو بخارا
Taronja	Naranja	Orange	Orange	Pomarańcza	橙子	البرتقال	مالٹا
Maduixa	Fresa	Strawberry	Fraise	Truskawka	草莓	الفراولة	سٹابری (توتِ فرنگی)
Magrana	Granada	Pomegranate	Grenade	Granat	石榴	الرمان	انار
Figa	Higo	Fig	Figue	Figa	无花果	تين	انجیر
Kiwi	Kiwi	Kiwi	Kiwi	Kiwi	猕猴桃	كيوي	کیوی
Llimona	Limón	Lemon	Citron	Cytryna	柠檬	ليمون	لیموں
Mandarina	Mandarina	Mandarin orange	Mandarine	Mandarynka	橘子	الأفندي (اليوسفي)	نارنگی
Mango	Mango	Mango	Mangue	Mango	芒果	مانجو	آم

Poma	Manzana	Apple	Pomme	Jabłko	苹果	تفاح	سیب
Papaia	Papaya	Papaya	Papaye	Papaja	木瓜	پاباز	پپیتا
Préssec	Melocotón	Peach	Pêche	Brzoskwinia	桃子	خوخ	آڑو
Maracuià	Maracuyá	Passion fruit	Fruit de la passion	Marakuja	百香果	فاكهة العاطفة	گل صلیبی
Meló	Melón	Melon	Melon	Melon	哈密瓜	شمام	خربوزہ
Síndria	Sandía	Watermelon	Pastèque	Arbuz	西瓜	بطيخ	تربوز
Codony	Membrillo	Quince	Coing	Pigwa	榲桲	سفرجل	سفرجل
Móra	Mora	Blackberry	Mûre	Jeżyna	黑莓	التوت	شہتوت
Nectarina	Nectarina	Nectarine	Nectarine	Nektarynka	油桃	زليقة	گلبانی(آڑو)
Pera	Pera	Pear	Poire	Gruszka	梨子	كمثرى	ناشپاتی
Nespra	Níspero	Loquat	Nèfle	Nieszpułka	枇杷	المشملة	لوکاٹ
Pinya	Piña	Pineapple	Ananas	Ananas	菠萝	أناناس	انناس
Plàtan	Plátano	Banana	Banane	Banan	香蕉	موز	کیلا
Raïm	Uva	Grapes	Raisin	Winogrona	葡萄	عنب	انگور
Fruita en almívar	Fruta en almíbar	Fruit in syrup (canned fruit)	Fruits au sirop	Owoce w syropie	蜜饯	الفاكهة في شراب	مربہ

Macedònia	Macedonia	Fruit salad	Salade de fruits	Sałatka owocowa	水果沙拉	سلطة الفاكهة التمر القراكه المجففة : الزبيب	مختلف پھلوں کا مربہ
Dàtils	Dátiles	Dates	Dattes	Daktyle	椰枣	الخضر:	کھجور
Fruita dessecada: panses	Fruta desecada: pasas	Dried fruit: raisins	Fruits séchés : raisins secs	Suszone owoce: rodzynki	干果：葡萄干	باذنجان	خشک میوہ: سونگی
VERDURES I HORTALISSES	VERDURAS Y HORTALIZAS	VEGETABLES	LÉGUMES	WARZYWA I ZIELENINA	蔬菜	السلق	سبزیاں:
Albergínia	Berenjena	Eggplant	Aubergine	Bakłażan	茄子	باذنجان	بینگن
Bleda	Acelga	Chard	Blettes	Burak liściowy	甜菜	السلق	سفید چقندر
Api	Apio	Celery	Céleri	Seler	芹菜	الكرفس	سیلری، اجوائن خراسانی
Col	Col	Cabbage	Chou	Kapusta	卷心菜	العقيد	بند گوبی
Endívia	Endivia	Endive	Endive	Endywia	苦苣	الهندباء	کاسنی، ہندبا
Escarola/enciam	Escarola/lechuga	Escarole/Lettuce	Escarole/salade	Cykoria/sałata	菊苣和莴苣	الهندباء الخس	کاسنی، برگ کاہو
Espàrrec	Espárrago	Asparagus	Asperges	Szparagi	芦笋	نبات الهليون	مارچوبا
Espinac	Espinaca	Spinach	Épinards	Szpinak	菠菜	السبانخ	پالک
Xirivia	Chirivía	Parsnip	Panais	Pasternak	欧独活（芹菜萝卜）	الجزر الأبيض	سفید گاجر
Nap	Nabo	Turnip	Navet	Rzepa	萝卜	اللفت	شلغم

Rave	Rábano	Radish	Radis	Rzodkiew	櫻桃萝卜	الفجل	مولی
Pastanaga	Zanahoria	Carrot	Carottes	Marchew	胡萝卜	الجزر	گاجر
Ceba	Cebolla	Onion	Oignon	Cebula	洋葱	البصل	پیاز
Porro	Puerro	Leek	Poireaux	Por	韭葱	الكرات	گندنا(پیاز)
Carxofa	Alcachofa	Artichoke	Artichauts	Karczoch	朝鲜蓟	خرشوف	کنگر(خرشوف)
Bròquil/Col-i-flor	Brócoli/Coliflor	Broccoli/ Cauliflower	Brocoli/Chou-fleur	Brokuły/Kalafior	西兰花和椰菜	القرنبيط / الزهرة	شاخ دار گوبی
Carbassó	Calabacín	Zucchini	Courgette	Cukinia	夏南瓜(节瓜)	كوسة	کالی توری
Carbassa	Calabaza	Pumpkin	Potiron	Dynia	南瓜	اليقطين	گھیا کدو
Mongeta verda	Judía verde	Green beans	Haricot vert	Fasolka szparagowa	菜豆	فاصوليا خضراء	سبز پھلیاں
Cogombre	Pepino	Cucumber	Concombre	Ogórek	黄瓜	خيار	کھیرا
Pebrot	Pimiento	Peppers	Poivron	Pieprz	青/红椒	فلفل	مرچ
Tomàquet	Tomate	Tomato	Tomate	Pomidor	西红柿	طماطم	ٹماٹر
Bolets	Setas	Mushrooms	Champignons	Grzyby	菇类	الفطر	کھُمبی
Remolatxa	Remolacha	Beet	Betterave	Buraki	甜菜	البنجر	چقندر

Grup d'aliments: OLIS I GREIXOS	Grupo de alimentos: ACEITES Y GRASAS	Food group: FATS AND OILS	Groupe d'aliments : HUILES ET GRAISSES	Grupa pokarmów: OLEJE I TŁUSZCZE	食物类别: 油脂类	المجموعة الغذائية: الزيوت والدهون	کھانے والا اور روغن دار غذائی گروپ:
Oli d'oliva	Aceite de oliva	Olive oil	Huile d'olive	Oliwa z oliwek	橄榄油	الزيوت والدهون	زیتون کا تیل
Olis de llavors: girasol, palma, sèsam …	Aceites de semillas: girasol, palma, sésamo, ...	Seed oils: sunflower seed oil, palm oil, sesame oil, etc.	Huiles de graines : tournesol, palme, sésame…	Oleje z nasion: słonecznika, palmy, sezamu ...	种子油:葵花油, 棕榈油, 芝麻油 …	:البذور الزيتية عباد الشمس، النخيل، ...والسمسم	بیجوں کا تیل: سورج مکھی، سرسوں، تل ---وغیرہ
Mantega	Mantequilla	Butter	Beurre	Masło	黄油	زبد	مکھن
Margarina	Margarina	Margarine	Margarine	Margaryna	人造黄油	سمن	مارگرین (مکھن)
Nata	Nata	Whipped cream	Crème fraîche	Śmietana słodka	鲜奶油	القشدة	کریم
Crema de llet	Crema de leche	Cream	Crème	Śmietana kwaśna	奶油	كثافة الحليب / صلوة الحليب	دودھ کی کریم
Llard de porc	Manteca de cerdo	Lard	Saindoux	Smalec	猪油	شحم الخنزير	خنزیر کا مکھن (چربی)

Grup d'aliments: LÀCTICS	Grupo de alimentos: LÁCTEOS	Food group: DAIRY PRODUCTS	Groupe d'aliments : PRODUITS LAITIERS	Grupa pokarmów: NABIAŁ	食物类别: 乳制品类	الألبان: الغذائية المجموعة	دودھ کا غذائی گروپ
LLET	LECHE	MILK	LAIT	MLEKO	奶类	حليب	دودھ
Llet sencera	Leche entera	Whole milk	Lait entier	Mleko tłuste	全脂牛奶	الحليب كامل	مکمل کریم والا دودھ
Llet semidesnatada	Leche semidesnatada	Lowfat milk	Lait demi-écrémé	Mleko półtłuste	半脱脂牛奶	نصف الحليب الخالي من الدسم	نصف کریم والا دودھ
Llet desnatada	Leche desnatada	Skim milk	Lair écrémé	Mleko chude	脱脂牛奶	حليب منزوع الدسم	بغیر کریم کے دودھ
Llet en pols	Leche en polvo	Powdered milk	Lait en poudre	Mleko w proszku	奶粉	الحليب المجفف	خشک دودھ
Llet condensada	Leche condensada	Condensed milk	Lait condensé	Mleko kondensowane	炼乳	حليب مكثف	گاڑھا دودھ
Batuts	Batidos	Milkshakes	Milk-shakes	Koktajle mleczne	奶昔	الحليب المخفوق	ملک شیک
DERIVATS LÀCTICS	**DERIVADOS LÁCTEOS**	**MILK-BASED PRODUCTS**	**DÉRIVÉS DU LAIT**	PRODUKTY POCHODNE	奶类制品	**منتجات الألبان**	دودھ کی ماخذ غذائی گروپ
Iogurt	Yogur	Yogurt	Yaourt	Jogurt	酸奶	لبن (بياورت)	دہی
Quallada	Cuajada	Ricotta cheese	Lait caillé	Quallada (deser mleczny ze słodkiego twarożku)	凝乳	تخثر	ریکوتا (پنیر)
Flam	Flan	Flan	Flan	Flan (deser mleczno-jajeczny)	布丁	كعكة فواكه	فلان
Natilles	Natillas	Custard	Crème renversée	Natillas (deser mleczny)	蛋奶糊	كاسترد	کسٹرڈ

Mató	Requesón	Cottage cheese	Caillé	Mató (słodki twaróg)	甜品奶酪	خثارة الحليب	گاڑھاپنیر
Formatge fresc	Queso fresco	Fresh cheese	Fromage blanc	Twaróg	新鲜奶酪	جبنة	تازہ پنیر
Mousse	Mouse	Mousse	Mousse	Mus mleczny	慕斯（冻奶油）	الموسية	پھینٹی ہوئی بالائی
Arròs amb llet	Arroz con leche	Rice pudding	Riz au lait	Ryż na mleku	牛奶大米粥	الأرز بالحليب	کھیر
Formatge semi	Queso semi	Medium (semi-cured) cheese	Fromage semi-sec	Ser pół dojrzały	半熟成奶酪	الجبن شبه الجاف	نیم تیار پنیر
Formatge curat	Queso curado	Mature (cured) cheese	Fromage sec	Ser dojrzały	熟成奶酪	جبنة جاف	تیار شدہ پنیر
Formatge blau	Queso azul	Blue cheese	Fromage bleu	Ser pleśniowy	蓝纹奶酪	جبن أزرق	نیلا پنیر
Formatge cremós	Queso cremoso	Creamy cheeses	Fromage fondu	Twarożek	白霉奶酪	جبن كريمة	کریمی پنیر
Formatge en porcions	Queso en porciones	Spreadable cheeses	Fromage en portions	Ser topiony	小块包装奶酪	الجبن المثلثات	پنیر کے ٹکڑے
Gelat	Helado	Ice cream	Glace	Lody	冰淇淋	أيس كريم	آئس کریم

Grup d'aliments: CÀRNICS	Grupo de alimentos: CÁRNICOS	Food group: MEAT PRODUCTS	Groupe d'aliments:	Grupa pokarmów: POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO	食物类别: 肉类	المجموعة الغذائية : لحوم	گوشت غذائی گروپ:
CARN	CARNE	MEAT	VIANDE	MIĘSO	肉	اللحوم	گوشت
Porc:	Cerdo:	Pork products:	Porc:	Wieprzowina:	猪肉:	لحم الخنزير :	خنزیر:
Llonza	Chuleta	Pork chop	Côtelette	Kotlet	带骨肉排	شريحة سميكة	گوشت کا ٹکڑا
Costella	Costillas	Pork ribs	Côte	Żeberka	肋排	ضلع	پسلی کا گوشت
Llom	Lomo	Pork loin	Filet de porc	Schab	里脊肉	العودة	کمر کا گوشت
Cansalada	Panceta	Bacon	Lard	Boczek	五花肉	لحم خنزير مقدد	خنزیر کے گوشت (بیکن)
Filet	Filete	Pork fillet	Filet	Filet	肉片	شريحة لحم	بے ہڈی گوشت
Xurrasco	Churrasco	Churrasco	Churrasco	Churrasco (mięso grillowane)	排骨肉条	لحم مفروم	خنزیر کے گوشت کا باریک ٹکڑا
Carn picada	Carne picada	Ground pork	Viande hachée	Mięso mielone	绞肉	برغر	خنزیر کا قیمہ
Hamburguesa	Hamburguesa	Hamburger	Hamburger	Hamburger	汉堡	كرات اللحم	خنزیر کا برگر
Pilotilla	Albóndigas	Meatballs	Boulette de viande	Klopsy	肉丸子	النقانق	خنزیر کے قیمے کی لول ڈش
Salsitxes	Salchicha	Sausage	Saucisses	Kiełbasa	小肉肠	السجق الأبيض	آنت میں بھرا گوشت

Botifarra	Longaniza	Botifarra (Catalan pork sausage)	Boudin	Botifarra (kiełbasa z siekanego mięsa wieprzowego)	大肉肠	أقدام الخنزير	بُوتیفارا
Peu porc	Pie de cerdo	Pig's trotters	Pied de porc	Golonka	猪脚	أكارع الخنزير	خنزیر کے پائے
Vedella/Bou:	Ternera/Buey:	Beef/Veal:	Veau/Bœuf :	Cielęcina/ Wołowina:	牛肉:	لحوم البقر / الثور	گائے، بیل کا گوشت:
Filet	Filete	Beef fillet	Filet	Filet	肉片	شريحة لحم	بے ہڈی گوشت
Entrecot	Entrecot	Rib eye	Entrecôte	Polędwica	沙朗	لحم الخاصرة	پٹھے کا گوشت
Bistec	Bistec	Steak	Bifteck	Stek	牛排	شريحة لحم	گوشت کا ٹکڑا، قتلہ
Xurrasco	Churrasco	Churrasco	Grillade	Churrasco (mięso grillowane)	排骨肉条	شريحة سميكة	گوشت کا باریک ٹکڑا
Galta vedella	Carrillera de ternera	Veal cheek	Joue de veau	Policzki wołowe	脸颊	لحم خد البقر	جبڑے کا گوشت
Xai/cabrit	Cordero/cabrito:	Lamb/kid:	Agneau/cabri	Baranina/ jagnięcina	羔羊（绵羊/山羊）:	خروف / الحمل	بکرے کا گوشت:
Espatlla	Espalda	Shoulder	Gigot	Łopatka	肩	كتف	کمر کا گوشت
Costella	Costillas	Rib	Côte	Żeberka	肋排	ضلع	پسلی کا گوشت
Cuixa	Pierna	Thigh	Cuisse	Udo	腿	ساق	ٹانگ کا گوشت
Pollastre	Pollo:	Chicken:	Poulet	Kurczak	鸡肉:	دجاج	مرغی:

Quarter	Cuarto	Quarter chicken	Quart	Ćwiartka	四分之一只鸡	ربع	چوتھائی مرغی
Cuixa	Muslo	Thigh	Cuisse	Udko	腿	ساق	ران
Pit	Pechuga	Breast	Blanc	Pierś	胸肉	صدر	سینہ
Ales	Alas	Wings	Ailes	Skrzydełka	翅膀	اجنحة	پنکھ
Ànec	Pato	Duck	Canard	Kaczka	鸭肉	بط	بطخ
Gall d’indi	Pavo	Turkey	Dinde	Indyk	火鸡肉	الحبش ـ ديك	شتر مرغ
Conill	Conejo	Rabbit	Lapin	Królik	兔肉	أرنب	خرگوش
Poltre	Potro	Horse meat	Poulain	Źrebię	小马肉	لحم الخيل	گھوڑے کا گوشت
Perdiu	Perdiz	Partridge	Perdrix	Kuropatwa	鹧鸪	الحجل طائر	تیتر
VÍSCERES	VÍSCERAS	OFFAL	ABATS	PODROBY	内脏	مصارين	اوجھڑی
Ronyó	Riñón	Kidney	Rognon	Nerki	肾	كلوي	گردہ
Cor	Corazón	Heart	Cœur	Serce	心	القلب	دل
Cervell	Cerebro	Brain	Cervelle	Móżdżek	脑	الدماغ	دماغ
Llengua	Lengua	Tongue	Langue	Ozór	舌	اللسان	زبان

Fetge	Hígado	Liver	Foie	Wątróbka	肝	الكبد	جگر
Lletons	Lechones	Sweetbreads	Ris	Grasica	杂碎	صغار الخنازير	خنزیر کے بچے
EMBOTITS	**EMBUTIDOS**	**COLD SAUSAGE**	**CHARCUTERIE**	**WĘDLINY**	肉类腌制品	**النقانق**	منجمد ساسیج
Xoriç	Chorizo	Chorizo	Chorizo	Kiełbasa chorizo	西班牙辣香肠	سجق	چوریزو
Fuet	Fuet	Fuet (Catalan dry cured pork sausage)	Fuet (saucisse fine)	Fuet	加泰兰细香肠	سجق رفيع	فُوایت
Pernil curat	Jamón curado	Cured ham	Jambon séché	Surowa szynka suszona	西班牙生火腿	فخذ الخنزير	محفوظ شدہ خنزیر کا گوشت
Pernil cuit	Jamón cocido	Cooked ham	Jambon cuit	Szynka gotowana	火腿	فخذ الخنزير المدخن	پکا ہوا خنزیر کا گوشت
Llonganissa	Longaniza	Llonganissa (Catalan dry cured pork sausage)	Saucisson	Llonganissa (kiełbasa suszona)	加泰兰粗香肠	سجق	لوگانیثا ساسیج
Sobrassada	Sobrasada	Sobrassada (Majorcan cured pork sausage with paprika)	Soubressade	Sobrassada (wędlina z siekanej surowej wieprzowiny)	巴利阿里群岛香肠	سجق السوبراسادا	سوبراسادا
Llom embotxat	Lomo embuchado	Llom embotxat (cured pork loin sausage)	Saucisson de porc ibérique	Polędwica suszona	猪里脊肉	لحم ظهر الخنزير	لوموایمبوچادو
Cansalada	Beicon	Bacon	Bacon	Boczek	培根	لحم خنزير مقدد	بیکن
Paté	Paté	Pâté	Pâté	Pasztet	肉酱	باتيه	پاتے

Salami	Salami	Salami	Salami	Salami	意大利腊肠	السلامي	سلامی
Mortadel·la	Mortadela	Mortadella	Mortadelle	Mortadela	意式熏肉肠	مرتديلا	مورتاديلا
Bull	Bull	Bull (Catalan sausage)	Boudin	Bull (wędlina z siekanej wieprzowiny)	加泰兰胖灌肠	السجق الأبيض المسلوق	بولي
OUS	**HUEVOS**	**EGGS**	**ŒUFS**	JAJA	蛋类	**البيض**	**انڈے**
Clara d'ou	Clara de huevo	Egg white	Blanc d'œuf	Białko jajka	蛋白	بياض البيض	انڈے کی سفیدی
Rovell de l'ou	Yema de huevo	Egg yolk	Jaune d'œuf	Żółtko jajka	蛋黄	صفار البيض	انڈے کی زردی
PEIXOS	**PESCADOS**	**FISH**	**POISSONS**	RYBY	鱼类	**الأسماك**	**مچھلی**
Peix blanc	Pescado blanco	Whitefish	Poisson blanc	Ryby białe	白肉鱼	السمك الأبيض	سفید مچھلی
Bacallà	Bacalao	Cod	Cabillaud	Dorsz	鳕鱼	سمك القد	کاڈ مچھلی
Bruixa	Bruja	Megrim	Cardine	Smuklica	盲鳗	ساحرة	چپٹی مچھلی
Halibut	Halibut	Halibut	Flétan	Halibut	大比目鱼	الهلبوت	ہیلی بٹ مچھلی
Llenguado	Lenguado	Sole	Sole	Sola	鳎(比目鱼)	وحيد	سول مچھلی
Llobarro	Lubina	Sea bass	Loup de mer	Labraks	鲈鱼	باس البحر	کانٹے دار مچھلی
Lluç	Merluza	Hake	Colin	Morszczuk	无须鱼	نوع من السمك	ہیک مچھلی

Abadeig	Abadejo	Pollock	Aiglefin	Rdzawiec (ryba dorszowata)	青鳕	سمك الترس	ابڈیگ مچھلی
Rap	Rape	Monkfish	Lotte	Żabnica	安康鱼	سمك الترس	راپ مچھلی
Rèmol	Platija	Brill	Flet	Skarp	大菱鲆	ذهبي	ریمول مچھلی
Rajada	Raya	Skate	Flet	Ogończa	鳐鱼	سمك موسى	ٹربوٹ مچھلی
Turbot	Rodaballo	Turbot	Turbot	Turbot	大菱鲆	السمك الأزرق	ہرڈ مچھلی
Moll	Salmonete	Mullet	Rouget	Barwena	纵带羊鱼	أنشوجة	قطامہ مچھلی
Perca	Perca	Perch	Perche	Okoń	河鲈	السردين	پرکہ مچھلی
Orada	Dorada	Gilt-head bream	Daurade	Dorada	金头鲷	سمك السلمون	گلٹ ہیڈ مچھلی
Mero	Mero	Sea perch	Mérou	Kłykacz	石斑鱼	القباب	میرو مچھلی
Peix Blau	Pescado azul	Dark fish	Poisson bleu	Ryby niebieskie	青皮红肉鱼	ثعبان البحر	نیلی مچھلی
Anxoves	Anchoas	Anchovies	Anchois	Anchois	鳀鱼	تونة	آنچویں مچھلی
Sardines	Sardinas	Sardines	Sardines	Sardynki	沙丁鱼	تونة المحيط	داردین مچھلی
Barat	Caballa	Mackerel	Maquereau	Makrela	鲭鱼	سمك سيف	اسقمری مچھلی
Salmó	Salmón	Salmon	Saumon	Łosoś	三文鱼	سمك المرقط	سامن مچھلی

Anguila	Anguila	Eel	Anguille	Węgorz	鳗鱼	مأكولات بحرية	بام مچھلی
Tonyina	Atún	Tuna	Thon	Tuńczyk	金枪鱼	جمبري	ٹیونا(آتون) مچھلی
Bonítol	Bonito	Bonito	Bonite	Bonito	鲣鱼	سرطان البحر	بونیتو مچھلی
Seitó	Boquerón	European anchovy	Anchois frais	Sardela	欧洲鳀	جراد البحر	یورپین آنچوی مچھلی
Espasa	Pez espada	Swordfish	Espadon	Miecznik	剑鱼	سرطان البحر	کٹار مچھلی (سوورڈ، خارماہی)
Truita de riu	Trucha	River trout	Truite	Pstrąg	鳟鱼	جمبري	ٹراؤٹ مچھلی
Marisc	Marisco	Shellfish	Fruits de mer	Owoce morza	海鲜类	سلطعون	خول مچھلی (پتھر مچھلی)
Gamba	Gamba	Shrimp	Crevettes	Krewetka	虾子	الرخويات	جھینگا مچھلی
Llamàntol	Bogavante	European lobster	Homard	Homar europejski	龙虾	حبار	یورپین جھینگا
Escamarlà	Cigala	Norway lobster (langoustine)	Langoustine	Homarzec	小龙虾	بلح البحر	نارویجن جھینگا
Llagosta	Langosta	Lobster	Langouste	Homar amerykański	海蜇虾	محار	بڑا جھینگا
Llagostí	Langostino	Prawns	Grande langouste	Krewetka królewska	大虾子	البوب	جھینگا مچھلی
Cranc	Cangrejo	Crab	Crabe	Rak	蟹	السبيط	سمندری کیکڑا
Cloïsses	Almeja	Clams	Clovisses	Małże	蛤蜊	فيرا	سیپی

Escopinyes	Berberecho	Cockles	Coques	Sercówki (małże)	蚶	المحار الصغير	سیپی
Calamar	Calamar	Squid	Calamar	Kałamarnica	鱿鱼	الحبار	کالامار، قیرماہی
Musclo	Mejillón	Mussels	Moules	Omułek	贻贝	بلح البحر	سیاہ سیپ
Ostra	Ostra	Oysters	Huîtres	Ostryga	生蚝	محار اللؤلؤ	آسٹر، کستورا مچھلی
Pop	Pulpo	Octopus	Poulpe	Ośmiornica	章鱼	الأخطبوط	پوپ، اکٹوپس
Sípia	Sípia	Cuttlefish	Seiche	Mątwa	墨鱼	الصبيدج أو أم الحبر	کٹل فش
Vieira	Vieira	Scallops	Coquille Saint-Jacques	Przegrzebek Świętego Jakuba	扇贝	محار القديس يعقوب	سیپ مچھلی
LLEGUMS	LEGUMBRES	BEANS AND LEGUMES	LÉGUMES SECS	ROŚLINY STRĄCZKOWE	豆类	البقول	پھلیاں، نباتیات:
Cigró	Garbanzo	Chickpea (garbanzo bean)	Pois chiche	Ciecierzyca	鹰嘴豆	الحمص	چنا
Mongeta seca	Judía	French bean	Haricots secs	Groch	干白豆	الفاصوليا	سبز لوبیا
Soja	Soja	Soy bean	Soja	Soja	黄豆	فول الصويا	سویابین
Llentia	Lenteja	Lentil	Lentilles	Soczewica	小扁豆	عدس	مسور
Pèsols	Guisantes	Peas	Petits pois	Groszek	豌豆	بازلاء	مٹر
Faves	Habas	Fava bean (broad bean)	Fèves	Bób	蚕豆	فاصولي	پھلیاں

Fesols	Frijoles	Kidney bean	Haricots	Fasola	菜豆	فاصولیا	پھلیاں
FRUITS SECS	**FRUTOS SECOS**	**NUTS**	**FRUITS SECS**	SUSZONE OWOCE	干果类	**المكسرات**	**خشک پھل**
Ametlla	Almendra	Almond	Amande	Migdały	杏仁	لوز	بادام
Nou	Nuez	Walnut	Noix	Orzechy	核桃	جديد	اخروٹ
Festuc	Pistacho	Pistachio	Pistaches	Pistacje	开心果	فستق	پستہ
Avellana	Avellana	Hazelnut	Noisette	Orzechy laskowe	榛子	بندق	آویانا
Pinyó	Piñón	Pine nut	Pignons	Orzeszki piniowe	松子	صنوبر	صنوبری بادام
Anacard	Anacardo	Cashew	Noix de cajou	Nerkowce	腰果	الكاجو	کاجو
Cacauet	Cacahuete	Peanut	Cacahuète	Orzeszki ziemne	花生	الفول السوداني	مونگ پھلی
Castanya	Castaña	Chestnut	Châtaigne	Kasztany	栗子	كستناء	کاستانیا
Pipes de girasol	Pipas de girasol	Sunflower seed	Graines de tournesol	Pestki słonecznika	葵花籽	لب عباد الشمس	سورج مکھی کے بیج
Pipes de carbassa	Pipas de calabaza	Pumpkin seed	Graines de potiron	Pestki dyni	南瓜籽	لب اليقطين	تخم کدو
Sèsam	Sésamo	Sesame seed	Sésame	Sezam	芝麻	سمسم	تل

Grup d'aliments: DOLÇOS	Grupo de alimentos: DULCES	Food group: SWEETS	Groupe d'aliments : SUCRERIES	Grupa pokarmów: SŁODYCZE	食物类别:甜食	المجموعة حلويات :الغذائية	مشماس والی غذاؤں کا گروہ
DOLÇOS	DULCES	SWEETS	SUCRERIES	SŁODYCZE	甜食	**حلويات**	مٹھائیاں
Sucre	Azúcar	Sugar	Sucre	Cukier	砂糖	حلوة	چینی
Sucre morè	Azúcar moreno	Brown sugar	Sucre roux	Cukier trzcinowy	红糖	السكر	براؤن شوگر،لال چینی
Mel	Miel	Honey	Miel	Miód	蜂蜜	السكر البني	شہد
Melmelada	Mermelada	Marmalade	Marmelade	Dżem	果酱	العسل	مارمالیڈ(جام)
Confitura	Confitura	Jam	Confiture	Konfitura	蜜饯	المربى	جام
Melassa	Melaza	Molasses	Mélasse	Melasa	糖蜜	مربى	راب،شیرہ
Xocolata	Chocolate	Chocolate	Chocolat	Czekolada	巧克力	دبس السكر (العسل الأسود)	چاکلیٹ
Torró	Turrón	Turrón (nougat)	Touron	Nugat	杏仁酥糖	شوكولاتة	تُورون
Pastisseria: coca, croissant, magdalena,...	Pastelería: torta/ coca, croissant, madalena,...	Baked goods: cakes, croissants, muffins, etc.	Viennoiserie : galette, croissant, madeleine...	Wyroby ciastkarskie: ciasto, rogaliki, bułeczki, ...	糕点: 加泰兰可口饼(咸或甜),牛角面包,杯子蛋糕, …	الحلويات: كرواسان، والكعك، ...	کیک،پیسٹری، کروسان وغیرہ۔
Caramels	Caramelos	Candy	Bombons	Cukierki	糖果	الحلوى	ٹافیاں،گولیاں
Gominoles	Gominolas	Gummi candy	Guimauves	Żelki	果冻	الهلام	جیلی

Xiclets	Chicles	Gum	Chewing-gum	Gumy do żucia	口香糖	علكة	چیونگم، ببل
Crispetes	Palomitas	Popcorn	Pop-corn	Prażona kukurydza	爆米花	البشار	بھنی ہوئی مکئی
Galetes salades	Galletas saladas	Crackers	Biscuits salés	Krakersy	咸饼干	البسكويت المملح	نمکین بسکٹ
Patates xips	Patatas chips	Potato chips	Chips	Czipsy ziemniaczane	炸薯片	رقائق البطاطا	چپس

Grup d'aliments: BEGUDES	Grupo de alimentos: BEBIDAS	Food group: BEVERAGES	Groupe d'aliments : BOISSONS	Grupa pokarmów: NAPOJE	食物类别: 饮料	المجموعة الغذائية: المشروبات	مشروبات کا غذائی گروپ:
BEGUDES	BEBIDAS	BEVERAGES	BOISSONS	NAPOJE	饮料	المشروبات	مشروب
Aigua	Agua	Water	Eau	Woda	水	المياه	پانی
Infusions	Infusiones	Herbal tea	Infusions	Napary	花草茶	مشروبات ساخنة	جوشاندہ جات
Te	Té	Tea	Thé	Herbata	茶	الشاي	چائے
Cafè	Café	Coffee	Café	Kawa	咖啡	القهوة	قہوہ، کافی
Refresc ensucrat	Refresco azucarado	Sweetened soft drinks	Boisson sucrée	Napoje słodzone	含糖饮料	المياه الغازية	میٹھے مشروبات
Suc de fruita	Zumo de fruta	Fruit juice	Jus de fruit	Soki owocowe	果汁	عصير فواكه	پھلوں کا جوس
Batut llet i fruita	Batido de leche y fruta	Milk shakes and smoothies	Milk-shake (lait et fruits)	Koktajle mleczne i owocowe	水果奶昔	مشروب الحليب وعصير الفاكهة	ملک شیک
Beguda isotònica	Bebida isotónica	Sports drinks	Boisson isotonique	Napoje izotoniczne	机能性饮料	مشروبات الطاقة	طاقت کے مشروبات انرجی ڈرنک
Orxata	Horchata	Horchata (drink made from tigernuts)	Orgeat	Orxata (napój z cibory, wody i cukru)	荸荠杏仁汁（西班牙豆浆）	الأورشات	اورچاتا
Begudes alcohòliques: vi, cervesa, . . .	Bebidas alcohólicas: vino, cerveza, ...	Alcoholic beverages: Wine, beer, etc.	Boissons alcooliques : vin, bière. . .	Napoje alkoholowe: wino, piwo, ...	酒精饮料: 葡萄酒, 啤酒, …	المشروبات الكحولية: النبيذ والبيرة، ...	الکوحل کے مشروبات، شراب، سرویا وغیرہ
Beguda de soja	Bebida de soja	Soy drinks	Boisson de soja	Napoje sojowe	豆浆	حليب الصويا	سویا مشروب
Beguda d'ametlles	Bebida de almendras	Almond drinks	Boisson d'amandes	Napoje migdałowe	杏仁奶	شراب اللوز	بادام کا مشروب

Grup d'aliments: CONDIMENTS	Grupo de alimentos: CONDIMENTOS	Food group: CONDIMENTS	Groupe d'aliments : CONDIMENTS	Grupa pokarmów: PRZYPRAWY	食物分类: 调味料	المجموعة الغذائية: التوابل	مصالحہ جات کا غذائی گروپ
CONDIMENTS	CONDIMENTOS	CONDIMENTS	CONDIMENTS	PRZYPRAWY	调味料	المجموعة الغذائية: التوابل	مصالحہ جات
Espècies i herbes aromàtiques	Especies y hierbas aromáticas	Spices and herbs	Espèces et herbes aromatiques	Przyprawy i zioła aromatyczne	辛香料及香草	التوابل والأعشاب	جڑی بوٹیاں اور مصالحے
Salses: ketxup, mostassa, maionesa, tomàquet, rosa, beixamel, all i oli, . . .	Salsas: kétchup, mostaza, mayonesa, tomate, salsa rosa, bechamel, alioli,...	Sauces: ketchup, mustard, mayonnaise, tomato sauce, pink sauce, béchamel (white sauce), aioli, etc.	Sauces : ketchup, moutarde, mayonnaise, tomate, cocktail, béchamelle, aïloli . . .	Sosy: ketchup, musztarda, majonez, sos pomidorowy, sos różowy, beszamel, all i oli (sos z majonezu i czosnku) ...	酱料: 番茄酱, 芥末酱, 沙拉酱, 西红柿, 玫瑰酱, 白酱, 大蒜沙拉酱, …	:الصلصات صلصة الطماطم، والخردل، والمايونيز، صلصة البيشاميل، والثوم، والزيت...	مختلف چٹنیاں، مثلاً کیچپ، مایونیز، ٹماٹو کی چٹنی وغیرہ
Vinagre	Vinagre	Vinegar	Vinaigre	Ocet	醋	الخل	سرکہ
Sal	Sal	Salt	Sel	Sól	盐	الملح	نمک

VOCABULARI COMPLEMEN-TARI	VOCABULARIO COMPLEMEN-TARIO	ADDITIONAL VOCABULARY	VOCABULAIRE COMPLÉMEN-TAIRE	SŁOWNICTWO UZUPEŁNIA-JĄCE	补充生词	المصطلحات الإضافية	ذخیرہ الفاظ
ESTRIS BÀSICS CUINA	UTENSILIOS BÁSICOS DE COCINA	BASIC KITCHEN UTENSILS	USTENSILES DE CUISINE	PODSTAWOWE PRZYRZĄDY KUCHENNE	厨房基本用具	أواني المطبخ الأساسية:	باورچی خانہ کی بنیادی اشیاء کا گروپ:
Balança	Báscula	Scale	Balance	Waga	磅秤	ميزان	ترازو
Batedor	Batidor	Mixer	Mixer	Mikser	食物搅拌器	خلاط	مدھانی
Bol	Bol	Bowl	Bol	Misa	碗	طبق عميق	پیالہ
Cassola	Cazuela	Casserole dish	Casserole	Garnek	砂锅	طبق خزفي	دیگچی
Colador	Colador	Strainer	Passoire	Sitko	筛子	مصفاة	چھلنی
Congelador	Congelador	Freezer	Congélateur	Zamrażarka	冷冻库	الفريزر	فریزر
Fogons	Fogones	Burners	Fourneaux	Kuchenka	瓦斯炉	مواقد	چولہا
Vitro	Vitrocerámica	Glass-ceramic cooktop	Cuisinière vitrocéramique	Kuchenka ceramiczna	电磁炉	موقد الفيترو	ویترو
Cullerot	Cucharón	Ladle	Louche	Chochla	汤勺	مغرفة	ڈوئی (چمچہ)
Olla	Olla	Pot	Marmite	Okrągły garnek	锅子	وعاء	برتن
Forn	Horno	Oven	Four	Piekarnik	烤箱	فرن	اوون

Forquilla	Tenedor	Fork	Fourchette	Widelec	叉子	تفرع	کانٹا
Fregidora	Freidora	Deep fryer	Friteuse	Frytkownica	油炸机	المقلاة	گہرا فرائی پین
Ganivet	Cuchillo	Knife	Couteau	Nóż	刀子	سكين	چاقو، چھری
Olla pressió	Olla a presión	Pressure cooker	Cocotte minute	Szybkowar	压力锅	قدر ضغط	پریشر کوکر
Nevera	Nevera	Refrigerator	Frigo	Lodówka	冰箱	ثلاجة	فریج
Paella	Sartén	Pot	Poêle	Patelnia	平底锅	مقلاة الأرز	فرائی پین
Rentavaixelles	Lavavajillas	Dishwasher	Lave-vaisselle	Zmywarka	洗碗机	غسالة الأواني	پلیٹیں دھونے والی مشین
Cafetera	Cafetera	Coffee pot	Cafetière	Kawiarka	咖啡壶	ماكينة القهوة	کافی بنانے والی مشین
Tetera	Tetera	Tea pot	Théière	Czajniczek	茶壶	إبريق الشاي	چائے دانی
Tisores	Tijeras	Kitchen scissors	Ciseaux	Nożyczki	剪刀	مقص	قینچی
MESURES CASOLANES	**MEDIDAS CASERAS**	**HOUSEHOLD MEASURES**	**MESURES MAISON**	**MIARY DOMOWE**	**补充生词：分量单位**	**المقاييس المنزلية:**	مختلف گھریلو پیمائشیں
Cullera: cafè, postres, sopera	Cuchara: café, postres, sopera	Spoon: teaspoon, tablespoon, soup spoon	Cuiller : café, dessert, soupe	Łyżka: do kawy, deserowa, do zupy	汤匙: 茶匙，甜点，大汤匙	انواع الملاعق: ملعقة القهوة وملعقة طبق الحلو وملعقة الحساء	چمچ: کافی، میٹھی ڈش، سوپ

Tassa: cafè, cafè amb llet	Taza: café, café con leche	Cup: coffee cup, mug	Tasse : café, café au lait	Filiżanka: do kawy, do kawy z mlekiem	杯: 咖啡, 咖啡牛奶	أكواب القهوة: كوب القهوة وكوب القهوة بالحليب	کپ: سادہ کافی، دودھ والی کافی
Got	Vaso	Glass	Verre	Szklanka	玻璃杯	كوب	گلاس
Grapat	Puñado	Handful	Poignée	Garść	把	قالب	مٹھی بھر
Plat fons i pla	Plato hondo y llano	Plate, soup bowl	Assiette à soupe, assiette plate	Talerz głęboki i płytki	深盘、浅盘	الصحن المقعر والصحن المسطح	گہری اور ہموار پلیٹ
Tall	Corte	Wedge	Tranche	Plaster	(切)块	وعاء مسطح	کٹ، کاٹنا
Llesca	Rebanada	Slice	Tranche	Kromka	片	قطع	ٹکڑا ورق
Rodanxa	Rodaja	Slice	Rondelle	Plasterek	薄片	شريحة	حصے
Bol	Bol	Bowl	Bol	Miska	碗	شريحة	پیالہ
Unitat	Unidad	Piece	Unité	Sztuka	个	زبدية	حصہ، ٹکڑا،
Cullerot	Cucharón	Ladleful	Louche	Chochla	汤勺	مغرفة	چمچی بھر

TÈCNIQUES CULINÀRIES	TÉCNICAS CULINARIAS	COOKING TECHNIQUES	TECHNIQUES CULINAIRES	TECHNIKI KULINARNE	补充生词: 烹饪技巧	تقنيات الطهي	مختلف طریقوں سے پکانا:
Bullit	Hervido	Boil	Bouilli	Gotowanie	水煮	مغلي	ابالنا
Vapor	Vapor	Steam	Vapeur	Przerządzanie na parze	清蒸	البخار	بھاپ
Forn	Horno	Bake	Four	Pieczenie	炉烤	الفرن : الحساء / يخنة	چولہے پر پکانا
Estofat/guisat	Estofado, guisado	Stew	Ragoût		红烧肉/炖煮	مشوي على الفحم	ہلی آنچ پر پکانا
Brasa	Brasa	Barbecue	Gril	Duszenie	碳烤	الميكروويف	آگ پر بھوننا
Microones	Microondas	Microwave	Microondes	Grillowanie	微波	مقلي	مائکرواوون کرنا
Fregit	Frito	Fry	Frit	W kuchence mikrofalowej	油炸	مشوي	بھوننا، تلنا
Planxa	Plancha	Grill	Gril	Smażenie	煎	ووك	توے پر سینکنا
Wok	Wok	Cook in a wok	Wok	Wok	炒	الووك	کڑاھی میں پکانا