

ردیف	نام کالا یا گروه کالا	میزان مرجع	بیان لیبل
	انواع فراورده های نانوائی		
۱	بیسکویت ها - <u>کراواسان</u> (نان شیرینی هلالی شکل) - <u>باگل</u> (نان شیرینی حلقوی) - نان ذرت مکزیکی (ترتیل) - سافت پرتزل (چوب شور بیسکویت -) - نان ذرت - <u>هاش پاپی</u> (نوعی نان سرخ شده از ارد ذرت بصورت گلوله ای و ...)	۵۵ گرم	Biscuits, croissants, bagels, <u>tortillas</u> , soft bread sticks, soft <u>pretzels</u> , corn bread, hush puppies
۲	نان ها بجز نوع <u>سریع شیرین</u> (نان با تخمیر شیمیایی) - رول ها <u>bread stick</u> (نانهای در ابعاد خودکار، برشته و خشک) - کراکر ها را ببینید	۵۰ گرم	Breads (excluding sweet quick type), rolls Bread sticks--see crackers
۱	خمیرهایی که در تستر میتوان آنها را گرم کرد - کافی کیک (کیک کشمش دار که با قهوه سرو می شود) را ببینید		Toaster pastries--see coffee cakes
۳	براونیز (نوعی نان شیرینی میوه دار)	۴۰ گرم	<u>Brownies</u>
۴	کیک - نوع سنگین مانند چیز کیک کیک آپساید داون (کیکی که موقع پخت وارونه میشود) - کیکهایی که مساوی یا بیشتر از ۳۵٪ وزن محصول نهایی میوه، مغزی ها یا سبزیجات یا مخلوطی از اینهاست -	۱۲۵ گرم	Cakes, heavy weight (<u>cheese cake</u> ; <u>pineapple upside-down cake</u> ; fruit, nut, and vegetable cakes with more than or equal to ۳۵ percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of these combined) ^۱
۵	کیکها نوع وزن متوسط (ور آورده شده شیمیایی با یا بدون روکش یا پر کننده که کمتر از ۳۵٪ وزن آنها میوه مغزها یا سبزیجات است) بجز آنهایی که در گروه سبک وزن طبقه بندی میشوند مانند - کیک فنجان - نان خامه ای - شیرینی خامه ای - شیرینی خامه دار و بستنی دار	۸۰ گرم	Cakes, medium weight (chemically leavened cake with or without icing or filling except those classified as light weight cake; fruit, nut, and vegetable cake with less than ۳۰ percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of these combined; light weight cake with icing; <u>Boston cream pie</u> ; cupcake; <u>eclair</u> ; cream puff) ^۲
۶	کیکها نوع سبک - کیک خوراکی فرشته - شیفون (نوعی کیک سفید و سبک) - کیک اسفنجی فاقد روکش یا مغزی	۵۵ گرم	Cakes, light weight (<u>angel food</u> , <u>chiffon</u> , or sponge cake without icing or filling)
۷	کافی کیک (نوعی کیک اسفنجی که در آن قهوه وجود دارد) - کرامب کیک (شیرینی خرد) - دونات (نان شیرینی گرد و حلقه) شیرینی دانمارکی - <u>رول شیرین</u> - <u>مافین</u> (نوعی شیرینی یا کلوچه که گرما گرم با کره میخورند) - خمیرهای تستر	۵۵ گرم	<u>Coffee cakes</u> , crumb cakes, doughnuts, Danish, <u>sweet rolls</u> , sweet quick type breads, muffins, toaster pastries
۸	کوکی ها (کلوچه شیرینی بیسکویت)	۳۰ گرم	<u>Cookies</u>
۹	کراکرهایی که اغلب بعنوان اسنک سرو نمی شوند مانند - <u>ملیا تست</u> (نان سرخ کرده برشته) - قیف بستنی قیفی	۱۵ گرم	Crackers that are usually not used as snack, melba toast, hard bread sticks, ice cream cones ^۳

۳۰ گرم	Crackers that are usually used as snacks	کراکراهایی که اغلب بعنوان اسنک(لب چره) استفاده میشوند	۱۰
۷ گرم	CROUTONS	(کروتون)ورقه نازک نان برشته یا سرخ شده	۱۱
۱۱۰ گرم	French toast, pancakes, variety mixes	تست فرانسوی(نوعی نان شیرمال سرخ کرده) -پن کیک (نان ساجی)- نان شیرین مثل کلوچه) - مخلوطهای متنوع	۱۲
۴۰ گرم	Grain-based bars with or without filling or coating, e.g., breakfast bars, granola bars, rice cereal bars	بارهای بر پایه غلات-تهیه شده از جو دو سر-کنجد-گندم دارای مغزی یا روکش یا بدون آنها مانند بار برنج	۱۳
	Ice cream cones--see crackers	قیف بستنی قیفی-کراکرها را ببینید	
۱۲۵ گرم	Pies, cobblers, fruit crisps, turnovers, other pastries	کلوچه گوشت پیچ(پای)-کلوچه میوه-کلوچه حلقه حلقه خشک و ترد سایر محصولات شیرینی پزی(پاستری)	۱۴
۱/۶-۸ اینچ	Pie crust	(پای کراست)قسمت خشک پای	۱۵
۵۵ گرم	Pizza crust	نان پیتزا	۱۶
۳۰ گرم	Taco shells, hard	ساندویچ- نان ساجی(تاکو شل) هارد	۱۷
۸۵ گرم	Waffles	کلوچه پخته شده در قالب دو پارچه آهنی(ویفل)	۱۸
		نوشیدنی ها	
۲۴۰ میلی لیتر	Carbonated and noncarbonated beverages, wine coolers, water	گازدار و بدون گاز -آب	۱۹
۲۴۰ میلی لیتر آماده شده	Coffee or tea, flavored and sweetened	چای یا قهوه-طعم دار و شیرین شده	۲۰
		غلات صبحانه و سایر گروه غلات	
	Breakfast cereals (hot cereal type), hominy grits	غلات صبحانه داغ-هومینی گریتس (ذرت پوست کنده با دانه های متحدالشکل)	۲۱
۱۵ گرم	Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing less than ۲۰ g per cup, e.g., plain puffed cereal grains	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن کمتر از ۲۰ گرم در فنجان مانند غلات پف کرده ساده	۲۲
۳۰ گرم	Breakfast cereals, ready-to-eat weighing ۲۰ g or more but less than ۴۳ g per cup; high fiber cereals containing ۲۸ g or more of fiber per ۱۰۰ g	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن بیشتر از ۲۰ گرم و کمتر از ۴۳ گرم در فنجان - غلات حاوی ۲۸ گرم یا بیشتر فیبر در ۱۰۰ گرم	۲۳
۵۵ گرم	Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing ۴۳ g or more per cup; biscuit types	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن ۴۳ گرم یا بیشتر در فنجان(نوع بیسکوییتی)	۲۴
۱۵ گرم	Bran or wheat germ	سبوس -پوست گندم-جوانه گندم	۲۵
۳۰ گرم	Flours or cornmeal	اردها-ارذ ذرت-ارذ گندم	۲۶
۱۴۰ گرم آماده خشک	Grains, e.g., rice, barley, plain	غلات مثل برنج و جو دو سر نوع ساده	
۱۴۰ گرم خشک	Pastas, plain	پاستاها(ماکارونی ها) -ساده-	۲۷
۲۵ گرم	Pastas, dry, ready-to-eat, e.g., fried canned chow mein noodles	پاستا خشک، آماده مصرف-رشته های کنسرو شده چو مین	۲۸

	۱۰ گرم	Starches, e.g., cornstarch, potato starch, tapioca, etc.	نشاسته ها -نشاسته ذرت-سیب زمینی- تاپیوکا	۲۹
	۱۰۰ گرم	Stuffing	لایبی ها ، پر کنی	۳۰
		Dairy Products and Substitutes:	فراورده های لبنی و جانشین های آن	
	۱۱۰ گرم	Cheese, cottage	پنیر-کوتیج (نوعی پنیر دلمه)	۳۱
	۵۵ گرم	Cheese used primarily as ingredients, e.g., dry cottage cheese, ricotta cheese	پنیر هایی که اصولاً بعنوان ماده اولیه مصرف می شوندمانند پنیر کوتیج(کلبه) خشک و ریکوتا-پنیر ایتالیایی که از آب پنیر یا شیر می سازند)	۳۲
	۵ گرم	Cheese, grated hard, e.g., Parmesan, Romano	پنیر- رنده شده سخت-پنیر سفت و ریزه که زده می کنند روی خوراک می پاشند(رومانو)-پنیر خشک و سفت (پارمان)	۳۳
	۳۰ گرم	Cheese, all others except those listed as separate categories--includes cream cheese and cheese spread	سایر پنیرها مانند پنیر خامه ای - پنیر پخش پذیر	۳۴
		Cheese sauce--see sauce category	سس پنیر- به گروه سس ها مراجعه کنید	
	۱۵ میلی لیتر	Cream or cream substitutes, fluid	خامه و جانشین های آن به صورت مایع	۳۵
	۲ گرم	Cream or cream substitutes, powder	خامه و جانشین های آن به صورت پودر	۳۶
	۳۰ میلی لیتر	Cream, half + half	خامه هاف اند هاف	۳۷
	۱۲۰ میلی لیتر	Eggnog	مخلوط زرده تخم مرغ وشیر(اگ نوگ)	۳۸
	۳۰ میلی لیتر	Milk, condensed, undiluted	شیر غلیظ شده-رقیق نشده	۳۹
	۳۰ ملی لیتر	Milk, evaporated, undiluted	شیر تبخیر شده رقیق نشده	۴۰
	۲۴۰ میلی لیتر	Milk, milk-based drinks, e.g., instant breakfast, meal replacement, cocoa	شیر- نوشیدنیهای بر پایه شیر-نوشیدنی شیر فوری-شیر کاکایو	۴۱
	۲۴۰ میلی لیتر	Shakes or shake substitutes, e.g., dairy shake mixes, fruit frost mixes	شیکها(مخلوط شیر شربت و بستنی) یا جانشینهای آنها	۴۲
	۳۰ گرم	Sour cream	خامه ترش	۴۳
	۲۲۵ گرم	Yogurt	ماست	۴۴
		Desserts:	دسر ها	
	۱/۲ فنجان	Ice cream, ice milk, frozen yogurt, sherbet: all types, bulk and novelties (e.g., bars, sandwiches, cones)	بستنی - بستنی یخی-ماست یخ زده-بستنی میوه-لیموناد-شربت همه انواع شکل بار، ساندویچی و قیفی	۴۵
	۸۵ گرم	Frozen flavored and sweetened ice and pops, frozen fruit juices: all types, bulk and novelties (e.g., bars, cups)	یخ زده های منجمد طعم دار شیرین شده-اب میوه یخ زده-همه انواع یعنی بار و لیوانی	۴۶
	۱ فنجان	Sundae	بستنی با مغز گردو(ساندای)	۴۷
	۱/۲ فنجان	Custards, gelatin or pudding	(کاسترد)یکجور شیرینی یا فرنی-ژلاتین-(پودینگ)دسر ارد برنج و تخم مرغ	۴۸
		Dessert Toppings and Fillings:	دسر های روکش و پر کننده	

	۳۵ گرم	Cake frostings or icings	روکش یا تزئین کیک خامه ای یا شیرینی	۴۹
	۲قاشق غذا خوری	Other dessert toppings, e.g., fruits, syrups, spreads, marshmallow cream, nuts, dairy and nondairy whipped toppings	سایر دسرهای روکش مثل شربت میوه-خامه-مغز ها-تاپینگ های هم زده لبنی و غیر لبنی-مارشمالو	۵۰
	۸۵ گرم	Pie fillings	پرکننده های کلوچه میوه دار یا کلوچه گوشت	۵۱
		Egg and Egg Susters:	تخم مرغ جانشین های آن	
	۱۱۰ گرم	Egg mixtures, e.g., egg foo young, scrambled eggs, omelets	مخلوط های تخم مرغ -مثل اگ فو یانگ (نیم روی تخم مرغ با جوانه لوبیا و گوشت ریز شده)-مخلوطهای تخم مرغ-تخم مرغ هم زده-املت خاکینه	۵۲
	۵۰ گرم	Eggs (all sizes) ^۱	تخم مرغ(همه سایز ها)	۵۳
	۵۰ گرم	Egg substitutes	جانشین های تخم مرغ	۵۴
		Fats and Oils:	چربی ها و روغن ها	
	۱قاشق غذاخوری	Butter, margarine, oil, shortening	کره-مارگارین-روغن-روغن ترد کننده قنادی(شورتنینگ)	۵۵
	۲ گرم	Butter replacement, powder	پودر های جانشین کره	۵۶
	۳۰ گرم	Dressings for salads	پوشش های سالاد	۵۷
	۱۵ گرم	Mayonnaise, sandwich spreads, mayonnaise-type dressings	سس مایونز-سس های ساندویچ نوع مایونز	۵۸
	۰/۲۵ گرم	Spray types	نوع اسپری شونده	۵۹
		Fish, Shellfish, Game Meats ^۱ , and Meat or Poultry Substitutes:	ماهی-صدف-گوشت-گوشت شکار و یا جانشین های آنها	
	۱۵ گرم	Bacon substitutes, canned anchovies, ^۱ anchovy pastes, caviar	جانشین های بیکن (گوشت خوک)-ماهی کولی کنسرو شده-خمیر ماهی کولی-خاویار	۶۰
	۳۰ گرم	Dried, e.g., jerky	خشک شده مانند چرکی (گوشت بدون چربی شده نواری خشک شده در افتاب)	۶۱
	۱۴۰ گرم پخته شده	Entrees with sauce, e.g., fish with cream sauce, shrimp with lobster sauce	پیش غذا با سس -غذایی که پیش از خوراک اصلی داده میشود-غذایی که بین خوراک ماهی و گوشت قرمز داده می شود مثل ماهی با سس خامه میگو با سس لابستر	۶۲
	۸۵ گرم پخته شده یا ۱۱۰ گرم نپخته	Entrees without sauce, e.g., plain or fried fish and shellfish, fish and shellfish cake	پیش غذا بدون سس نظیر-ماهی ساده سرخ شده یا صدف یا کیک صدف-حلزون	۶۳
	۵۵ گرم	Fish, shellfish or game meat ^۱ , canned ^۱	کنسرو ماهی -گوشت یا صدف یا گوشت شکار	۶۴
	۵۵ گرم	Substitute for luncheon meat, meat spreads, Canadian bacon, sausages and frankfurters	گوشت پخته و آماده و جانشین های گوشت ساندویچی(مانند کالباس و زامبون)بیکن کانادایی-سوسیس-فرانکفورتر:کالباس،رول پر کرده از گوشت گاو،سوسیس	۶۵
	۵۵ گرم	Smoked or pickled ^۱ fish, shellfish, or game meat ^۱ ; fish or shellfish spread	ماهی، صدف یا گوشت شکار دودی یا شور شده	۶۶
		Substitutes for bacon bits--see miscellaneous category	جانشین هایی برای بیکن-گروه متفرقه را ببینید	
		Fruits and Fruit Juices:	میوه ها و آب میوه ها	
	۳۰ گرم	Candied or pickled ^۱	شیرین شده یا ترش شده	۶۷
		Dehydrated fruits--see snacks category	میوه های آبیگری شده(به اسنک ها رجوع کنید)	

۶۸	میوه های خشک شده	Dried	۴۰ گرم
۶۹	میوه هایی برای تزئین - چاشنی - طعم دهنده - مانند گیللاس که در لیکور یا شربت خوابانده شده است	Fruits for garnish or flavor, e.g., maraschino cherries ^{۱۱}	۴ گرم
۷۰	چاشنی میوه - مثل سس کرانبری (قره قاط) - چاشنی کرانبری	Fruit relishes, e.g., cranberry sauce, cranberry relish	۷۰ گرم
۷۱	میوه هایی که اغلب به عنوان ماده متشکله مصرف میشوند مانند اووکادو	Fruits used primarily as ingredients, avocado	۳۰ گرم
۷۲	میوه هایی که اغلب به عنوان ماده ترکیبی سایر غذاها مصرف میشوند (مانند کرانبری لیمو شیرازی، لیمو ترش)	Fruits used primarily as ingredients, others (cranberries , lemon, lime)	۵۵ گرم
۷۳	هندوانه	Watermelon	۲۸۰ گرم
۷۴	همه میوه های دیگر بجز انهایی که در دسته ای مجزا ذکر شده اند تازه، کنسرو شده یا یخ زده	All other fruits (except those listed as separate categories), fresh, canned, or frozen	۱۴۰ گرم
۷۵	آب میوه - نکتار - نوشیدنی میوه	Juices, nectars, fruit drinks	۲۴۰ میلی لیتر
۷۶	آب میوه های به عنوان ماده اولیه (ابلیمو)	Juices used as ingredients, e.g., lemon juice, lime juice	۵ میلی لیتر
		Legumes:	
۷۷	توفو (بنبر سویا) - خمیر سویا و قارچ (تمپه) غذای آندونزایی	Bean cake (tofu) ^{۱۱} , tempeh	۸۵ گرم
۷۸	حبوبات ساده یا داخل سس	Beans, plain or in sauce	۱۳۰ گرم برای لوبیا در سس یا کنسرو شده در مایع و لوبیای آب پز کوبیده و سرخ شده ۹۰ گرم برای سایر آماده شده ها ۳۵ گرم برای خشک ها
		Miscellaneous Category:	
۷۹	پودر نانوائی (پودر خمیر مایه) - جوش شیرین - پکتین	Baking powder, baking soda, pectin	۰/۶ گرم
۸۰	تزئینات شیرینی پزی - مثل شکرهای رنگی - پودر های پاششی روی کلوچه ها و تزئینات کیکها	Baking decorations, e.g., colored sugars and sprinkles for cookies , cake decorations	۱ قاشق چایخوری یا ۴ گرم اگر با قاشق غذا خوری قابل اندازه گیری نیست
۸۱	بتر میکس (خمیر مخلوط) - پودر سوخاری	Batter mixes, bread crumbs	۳۰ گرم
۸۲	شراب مورد استفاده در آشپزی	Cooking wine	۳۰ میلی لیتر
۸۳	مکملهای غذایی	Dietary supplements	حداکثر میزان توصیه شده
۸۴	مخلوط نوشیدنی (بدون الکل)	Drink mixers (without alcohol)	۲۴۰ میلی لیتر
۸۵	آدامس	Chewing gum ^۹	۳ گرم
۸۶	مخلوط پوششی گوشت، مرغ و ماهی - انواع مخلوط ادویه چیلی و ادویه سالاد پاستا	Meat, poultry and fish coating mixes, dry; seasoning mixes, dry, e.g., chili seasoning mixes, pasta salad seasoning mixes	میزان مورد نیاز برای تهیه ترکیب نهایی
۸۷	تزئین سالاد و چیپس سیب زمینی - (کرانچی سالاد) ترد سالاد - کریسپین سالاد (تردی سالاد)	Salad and potato toppers, e.g., salad crunchies, salad crispins, substitutes for bacon bits	۷ گرم

۱/۴ قاشق چایخوری	Salt, salt substitutes, seasoning salts (e.g., garlic salt)	نمک-جایگزین های نمک-نمکهای ادویه مثل نمک سیر(حاوی سیر ، نمک و مواد ضد کلوچه	۸۸
۱/۴ قاشق چای خوری یا ۰/۵ گرم	Spices, herbs (other than dietary supplements)	ادویه، سبزیجات خشک (غیر از آنچه که به عنوان مکمل رژیمی مصرف میشود)	۸۹
	Mixed Dishes:	غذاهای مخلوط	
۱ فنجان	Measurable with cup, e.g., casseroles, hash, macaroni and cheese, pot pies, spaghetti with sauce, stews, etc.	قابل اندازه گیری با فنجان مثل کاسرول (نوعی غذای مرکب از گوشت و آرد) هاش (گوشت و سبزی پخته)-ماکارونی و پنیر-اسپاگتی- پات پای (نوعی کلوچه گوشتی) و سس - استو (تاس کباب و ...	۹۰
۱۴۰ گرم-۵۵ گرم	Not measurable with cup, e.g., burritos, egg rolls , enchiladas , pizza, pizza rolls, quiche, all types of sandwiches	غیر قابل اندازه گیری با فنجان مثل بوریتوز (غذای مکزیکی: تانی که دور گوشت پیچیده می شود)-اگ رول(خمیر تخم مرغ دار که دور گوشت ریز کره و سبزیجات رب می پیچند و سرخ گردد)- کیش (خوراک پنیر گوشت و اسفناج که در لایه ای خمیر ماکارونی پیچیده و طبخ شده است)-انچیلاداس(کیک ذرت محتوی گوشت و گوجه فرنگی و ادویه پیتزا و پیتزا رول	۹۱
	Nuts and Seeds:	مغز و دانه ها	
۳۰ گرم	Nuts, seeds, and mixtures, all types: sliced, chopped, slivered, and whole	مغزها دانه ها و ترکیب آنها آجیل مخلوط همه انواع برش زده - شکسته، ریز ریز-تراشه یا چاک خورده -کامل	۹۲
۲ قاشق غذاخوری	Nut and seed butters, pastes, or creams	کره مغز ها و دانه ها-خمیرها-کرم ها	۹۳
۱۵ گرم	Coconut, nut and seed flours	پودر نارگیل-آرد دانه های نارگیلی و مغزها	۹۴
	Potatoes and Sweet Potatoes/Yams:	سیب زمینی و سیب زمینی شیرین-سیب زمینی هندی	
۷۰ گرم آماده ۸۵ گرم منجمد و غیر آماده	French fries , hash browns , skins, or pancakes	فرنج فرایز(سیب زمینی سرخ کرده)-هاش برونز(سیب زمینی ریز کرده و سرخ شده)-پن کیک(نان ساجی-نان شیرین و پهن مثل کلوچه)	۹۵
۱۴۰ گرم	Mashed, candied, stuffed, or with sauce	له شده- خمیر نرم -شیرین شده - پرشده یا باسس	۹۶
۱۱۰ گرم برای تازه یخ زده ۱۲۵ گرم برای وکیوم پک ها ۱۶۰ گرم برای کنسرو شده در قوطی	Plain, fresh, canned, or frozen	ساده تازه کنسرو یا یخ زده	۹۷
	Salads:	سالادها	
۱۲۰ گرم	Gelatin salad	سالاد ژلاتین	۹۸
۱۴۰ گرم	Pasta or potato salad	سالاد ماکارونی یا سیب زمینی	۹۹
۱۰۰ گرم	All other salads, e.g., egg, fish, shellfish, bean, fruit, or vegetable salads	همه سایر سالادها مثل سالاد تخم مرغ -ماهی -حلزون-لوبیا-میوه-و سبزیجات	۱۰۰
	Sauces, Dips , Gravies and Condiments:	سس ها-ابگوشت-ادویه و چاشنی	
۲ قاشق غذا خوری	Barbecue sauce, hollandaise sauce , tartar sauce, other sauces for dipping (e.g., mustard sauce, sweet and sour sauce), all dips (e.g., bean dips, dairy-based dips, salsa)	سس باریکیو(کیابی)-سس هلندی(دارای کره،زرده تخم مرغ اب لیمو...که با ماهی یا سبزیجات می خورند)-سس تارتار(سس ماهی کمی ترش حاوی مایونز و زیتون)سایر سس ها مانند سس خردل سسهای شیرین و ترش و سسهای غوطه وری کنندهمثل دیپ لوبیا دیپهای بر پایه لبنی و سالس(سس پر ادویه گوجه فرنگی)	۱۰۱

	۱۲۵ گرم	Major main entree sauces, e.g., spaghetti sauce	سس اصلی پیش غذا مثل سس اسپاگتی	۱۰۲
	۱/۴ فنجان	Minor main entree sauces (e.g., pizza sauce, pesto sauce), other sauces used as toppings (e.g., gravy , white sauce, cheese sauce), cocktail sauce	سس فرعی مثل سس پیتزا-سس پستو(سس ریحان و سیر)با خوراک ماکارونی دارو... سایر سس‌هایی که بعنوان تاپینگ استفاده میشوند مثل گریوی (سس حاوی عصاره گوشت و مواد غلیظ کننده) -سس سفید و سس پنیر و سس کوکتیل(سس مرکب از چند ماده)	۱۰۳
	۱ قاشق غذا خوری	Major condiments, e.g., catsup, steak sauce, soy sauce, vinegar, teriyaki sauce , marinades	چاشنی اصلی -مثل سس گوجه فرنگی(کچاپ)-سس استیک(باریکه گوشت کبابی)-تریاکا(خوراک ژاپنی دارای گوشت بریان شده) -سرکه و ماریندها(موادی که گوشت را در آن میخوابانند)	۱۰۴
	۱ قاشق غذا خوری	Minor condiments, e.g., horseradish , hot sauces, mustards, worcestershire sauce	چاشنی های فرعی مثل ترب کوهی -سس تند سس خردل و سس ورستارسایش(سس ناحیه ای در غرب انگلیس)	۱۰۵
		Snacks:	اسنک ها	
	۳۰ گرم	All varieties, chips, pretzels , popcorns, extruded snacks, fruit-based snacks (e.g., fruit chips,) grain-based snack mixes	همه انواع شامل ذرت بو داده-اسنک اکستروودشده-اسنک بر پایه میوه مثل چیپس میوه-اسنک بر پایه غلات-چوب شور-بیسکویت	۱۲۶
		Soups:	سوپها	
	۲۴۵ گرم	All varieties	همه انواع	۱۲۷
		Sugars and Sweets:	شکرها و شیرینی ها	
	۱۵ گرم	Baking candies (e.g., chips)	شیرینی قنادی-مثل چیپس های قند	۱۲۸
	۲ گرم	Hard candies, breath mints	اب نبات سخت-شیرینی معطر(خوشبو کننده)	۱۲۹
	۵ گرم	Hard candies, roll-type, mini-size in dispenser packages	آبنبات سخت -نوع لوله ای سایز کوچک در بسته بندی های ریزشی	۱۳۰
	۱۵ گرم	Hard candies, others	اب نباتهای سخت- سایر انواع	۱۱۱
	۴۰ گرم	All other candies	همه سایر انواع اب نباتها	۱۱۲
	۳۰ گرم	Confectioner's sugar	شکر قنادها(پودر قند)	۱۱۳
	۱ قاشق غذاخوری	Honey, jams, jellies, fruit butter , molasses	عسل-ژله- مربا-کره میوه-ملاس	۱۱۴
	۳۰ گرم	Marshmallows	مارشمالو(پف نبات)	۱۱۵
	۴ گرم	Sugar	شکر	۱۱۶
		Sugar substitutes	جایگزینهای شکر	۱۱۷
	۳۰ میلی لیتر	Syrups	شریتهها	۱۱۸
		Vegetables:	سبزیجات	
	۴ گرم	Vegetables primarily used for garnish or flavor, e.g., pimento , parsley	سبزیجاتی که اصولا بعنوان چاشنی یا طعم دهنده به کار میروند مانند - فلفل پیمنتو و جعفری	۱۱۹
	۳۰ گرم	Chili pepper, green onion	فلفل چیلی-پیازچه	۱۲۰
	۸۵ گرم ۹۵ گرم ۱۳۰ گرم	All other vegetables without sauce: fresh, canned, or frozen	همه سبزیهای دیگر بدون سس: تازه یا کنسرو یا یخ زده	۱۲۱
	۱۱۰ گرم	All other vegetables with sauce: fresh, canned, or frozen	همه سبزیهای دیگر با سس: تازه یا کنسرو یا یخ زده	۱۲۲

	۲۴۰ میلی لیتر	Vegetable juice	آب سبزیجات	۱۲۳
	۱۵ گرم	Olives ``	زیتون	۱۲۴
	۳۰ گرم	Pickles, all types ``	ترشی(شوری ها) همه انواع	۱۲۵
	۱۵ گرم	Pickle relishes	چاشنی ها	۱۲۶
	۳۰ گرم	Vegetable pastes, e.g., tomato paste	خمیر سبزیجات مثل رب گوجه	۱۲۷
	۶۰ گرم	Vegetable sauces or purees, e.g, tomato sauce, tomato puree	سس سبزیجات یا پوره مثل سس گوجه فرنگی - پوره گوجه فرنگی	۱۲۸
		Ramm\@mums.ac.ir	مترجم: مهدی رام دانشگاه علوم پزشکی مشهد	