

طبق الطعام الصحي



الماء

الشاي
القهوة

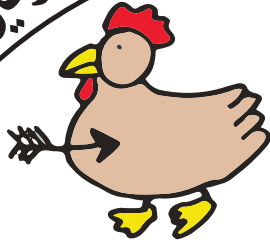


تناول كميات صغيرة من الفاكهة
3 إلى 4 مرات في اليوم.



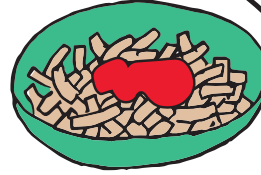
قلل من تناول السكريات
والأملاح والدهون في كل
الوجبات.

بروتيني 25 %

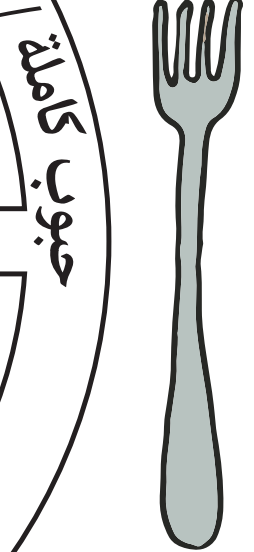


السّمك، الدجاج، الديك الرومي،
البيض، الفول، العدس والملكسرات.
(قلل من تناول اللحوم الحمراء والجبن)

25 % خضروات نشوية

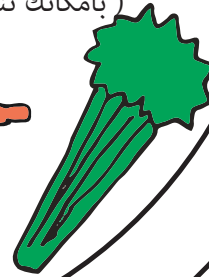
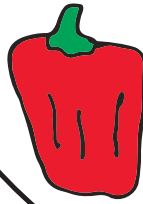


الخبز كامل الحبوب، المعكرونة،
الأرز الأسمر، الذرة، الحمص
والبطاطس.



خبز كاملة

البروكلي، الجزر، الفطر، الفلفل الحلو والشمندر.
(بإمكانك تناول أكبر قدر من الخضروات الملونة غير النشوية).



50 % خضروات

طبق بحجم تسعة بوصات



استخدم الزيوت الصحية.
(قلل من تناول الزبدة)



مارس الرياضة
بشكل يومي!