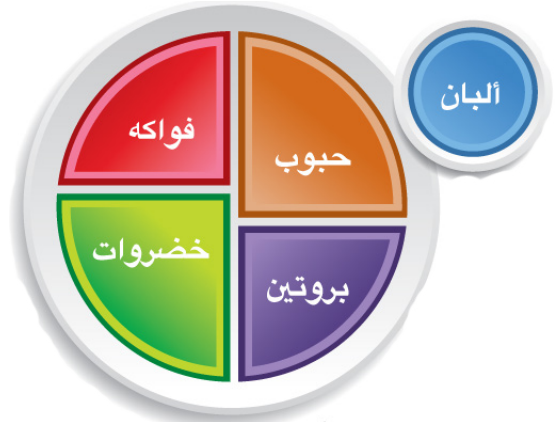


طريقة الطبق

الأكل الصحي يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في حياتنا. يمكن أن تساعد في تحسين شعورنا ويمكن أن تحسن الصحة العامة أيضًا. يمكن أن تساعدك طريقة الطبق على التحكم في الأجزاء واتخاذ خيارات صحية.

نصائح سريعة:

- الحد من عصائر الفاكهة لأنها غنية بالسكر
- ابتعد عن الوجبات السريعة
- حد من السكر (الكيك ، الكعك ، الحلوى) قدر الإمكان
- اختر اللحوم الخالية من الدهون مثل السمك أو الدجاج



خضراوات	بروتين	حبوب	فواكه	ألبان
<p>تناول الكثير من التالي:</p> <ul style="list-style-type: none">• سبيناغ• جزر• بروكولي• الفاصوليا الخضراء• شمشندر• الملفوف• كرفس• خيار• بصل• فلفل• كوسة• قرنبيط• الفطر• سلطة خضار <p>قلل من تناول:</p> <ul style="list-style-type: none">• بطاطا• البطاطا الحلوة• بطاطا يام• بازلأ• ذرة• القرع	<ul style="list-style-type: none">• سمك• دواحن• لحم خالي من الشحوم• لحم خنزير• توفو• تونا• اكل البحري• جبن• بيض• جوز• زبدة اللوز• زبدة الفول السوداني• حمص بطحينة• الفاصوليا السوداء• الفاصوا البنتو	<p>أختار الحبوب الكاملة 100%</p> <ul style="list-style-type: none">• الخبز الاسمر• الحبوب الكاملة• رز(كمية قليلة)• معكرونة (كمية قليلة)• الذرة• الشوفان الاسمر• طحين	<ul style="list-style-type: none">• تفاح• موز• التوت الازرق• الكرز• جريب فروت• العنب• كيوي• فراولة• توت العليق• الاناناس• مانجو	<ul style="list-style-type: none">• حليب خال من الدسم• حليب قليل الدسم• حليب اللوز• حليب الصويا• زيادي قليل الدسم• زيادي العادي خال الدسم

الدهون والزيوت

تحتوي الأفوكادو والأسماك على الدهون الصحية. استخدم زيوت نباتية صحية مثل الكانولا وعباد الشمس وزيت الزيتون للطهي. تجنب الدهون الصلبة ، مثل شحم الخنزير والزبدة.