



قائمة مراجعة الأكل الصحي



الخضار الحيوية... الجسم السليم ، العقل السليم

أضف الخضار إلى الطبق

أضف المزيد من الخضار في وقت الوجبة
طريقة صحية يمكن أن تكون طازجة أو مجمدة
الخضار هي وجبة خفيفة رائعة لتناولها



أذهبوا الحبوب ... مليئة بالطاقة

زيادة تناول الألياف

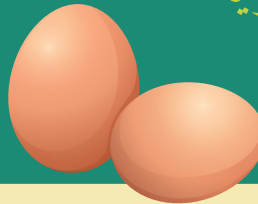
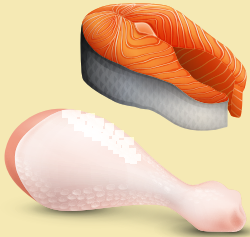
تناول المزيد من خبز الحبوب الكاملة والشباق والبقول والمكسرات والبدور
البطاطا الحلوة والأرز البني غنية أيضاً بالألياف
اختاري حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة



الفاكهة الرائعة ... فيتامينات ذكية!

تناول المزيد من الفاكهة

استبدل الفاكهة بالوجبات الخفيفة
استبدل الحلويات بالفواكه
أضف الفاكهة إلى صندوق الإفطار والغداء



بروتين الطاقة ... ابق قويا

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة البروتينية

البيض والسّمك والدجاج واللحم
منتجات الصويا مثل حليب الصويا أو التوفو
يعتبر الحمص والبقول والبقول مصدراً جيداً للبروتين

احصل على 5 حصص في اليوم بالطريقة اللذيذة!

احصل على 5 في اليوم

أضف الخضار إلى المعكرونة والأرز والكاري
تناول العصائر والزبادي مع التوت
أضف سلطة ملونة في أوقات الوجبات



لا تنس أن تشرب!

اشرب ماء

احرص على شرب 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً
تجنب عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية
تجنب إضافة المشروبات والعصائر