

13. وداعًا للزوائد الممّلة

ب تحضيريّ جُوجبات مملّة من خالل تطبيقي أفكار صحيّة سهلة ننصرك بزيج افقيل قن اوقم الطعام الخاصة بك لتحضيري سير للغداء لتناولها في العمل أو المدرسة. ننصرك بتتويجولات خالية من اللحوم وبأسعار مقبولة. ويمكن التخلي عن خبز العربي المصنوع من حبوب القمح الكاملة مع الخبثات خدام اللحوم والدواجن في وصفات عديدة كانت تتطلب مدينا والحمص أو شوربة العدس قليلة الملح مع مقرمشات مصنوعة من الحبوب الكاملة أو سلطة تضم مجموعة من الخضار ارجعة. ويمكنك البدء بتضمين وجبة واحدة خالية من اللحوم في صلصة قليلة الدسم وبيض مسلوق.

14. تقليل تناول أنواع السكر المضاف

س اام الّطعمة والمشروبات التي تحتوي على أنواع من السكر ق من اللّحوم الممتوفرة لديك قبل الذهاب إلى شراها من لمضاف في الحصول على سعرات حرارية بدون قيمة غذائية متجر البقالة طويل الطداد الوجبات اس ابلن بقاء الطعام أو ذات قيمة غذائية قليلة. بل لاصق المعلومات الغذائية فقط الّطعمة اللّحوم ابله للتلّف التي ستستخدما أو تجمّدها ال جديديّ أو القم اجمّ المكونات لتحديد مصادر أنواع السكك غرضون بضعة أيام. وقد تساعد إدارة هذه الموارد الغذائية المضاف.

18. بذل جهد لتقليل هدر الطعام

من اللّحوم الممتوفرة لديك قبل الذهاب إلى شراها من متجر البقالة طويل الطداد الوجبات اس ابلن بقاء الطعام أو ذات قيمة غذائية قليلة. بل لاصق المعلومات الغذائية فقط الّطعمة اللّحوم ابله للتلّف التي ستستخدما أو تجمّدها ال جديديّ أو القم اجمّ المكونات لتحديد مصادر أنواع السكك غرضون بضعة أيام. وقد تساعد إدارة هذه الموارد الغذائية المضاف.

15. تناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع

تحتوي المأكولات البحرية من أسماك ومحاريات على مجموعة من جمل علف جلوس و الوي تركيز على الطعام الذي تشارك على تناولها من العناصر الغذائية، بما في ذلك دهون أوميغا 3 الصحية. من تتناول الطعام أثناء الليّ نقيّمكن أن يؤثت خصيصا تحتوي أسماك السلمون والسرديالوقت لالستمتاع بمذاق الّطعمة وقوامها ايج ابل على عملية على نسبة عالية من الأوميغا 3 وعلى نسبة قليلة من الزئبق.

19. التمهّل عند تناول الطعام

من تتناول الطعام أثناء الليّ نقيّمكن أن يؤثت خصيصا تحتوي أسماك السلمون والسرديالوقت لالستمتاع بمذاق الّطعمة وقوامها ايج ابل على عملية على نسبة عالية من الأوميغا 3 وعلى نسبة قليلة من الزئبق.

16. اكتشاف أطعمة ونكهات جديدة

ف قديم الّغذائية ومتعة أكبر عند تناول الطعام من خالل توسيع نطاق خيارات الّطعمة. احرص على اختياري فواكه أو روات أو حبوب كاملة جديدة بالنسبة لك أو لعائلتك عند التسوق. الّطعمة اللّحوم ابله للتلّف التي ستستخدما أو تجمّدها ال جديديّ أو القم اجمّ المكونات لتحديد مصادر أنواع السكك غرضون بضعة أيام. وقد تساعد إدارة هذه الموارد الغذائية المضاف.

20. تناول المكملات بحذر

الّطعمة اللّحوم ابله للتلّف التي ستستخدما أو تجمّدها ال جديديّ أو القم اجمّ المكونات لتحديد مصادر أنواع السكك غرضون بضعة أيام. وقد تساعد إدارة هذه الموارد الغذائية المضاف.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

مؤوّقة النصائح هذه:
(إدخال اسم على صيغرات غذائية المسجل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية علمية التغذية وعلم الّغذائية منظمة في العالم تضم في الّغذائية وعلم الّغذائية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الّغذائية وعلم الّغذائية من خالل البحث والتعليق والمناصرة.