



حمية قليلة الدهون

Low Fat Diet

نصائح عامة :

- لا تستعمل الزبدة - السمن البري، المارجرين في الطبخ.
- إنزع الجلد عن الدجاج ,وأفصل (أزل) كل الدهون والشحوم عن اللحوم قبل الطبخ.
- عند الطهي استخدم طريقة السلق أو الشوي أو البخار وامتنع تماما عن القلي.
- ابتعد عن تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون.
- إستخدم الزيوت النباتية بكميات معتدلة.
- إستخدم الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أثناء الطهي.
- أكثر من تناول الألياف الغذائية (الخضروات والفواكة ونخالة القمح).
- قسم إحتياجك الغذائي اليومي إلى ٥ أو ٦ وجبات صغيرة ومعتدلة خلال اليوم
- أضف البهارات الطبيعية, مثل (الفلفل الأسود، الليمون، الهيل ، البقدونس ، الكمون ، القرفة) وتجنب إضافة المايجي لاحتواءة على كمية عالية من الدهون والأملاح.
- عند شراء أي من الأغذية المعلبة يجب قراءة الملصق الغذائي ومراجعة نسبة الدهون التي يحتويها المنتج لتفادي تناول الأطعمة الدسمة.
- نسبة الدهون المسموح تناولها هي ٣٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية (الطاقة الغذائية) المحددة لك خلال اليوم.

الأطعمة	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
اللحوم	جميع اللحوم الخالية من الشحوم والجلد (الدجاج، الحمام، الديك الرومي) ، وجميع أنواع السمك بدون استخدام الزيت.	اللحوم المعلبة، سمك معلب بالزيت، اللحوم السمينية مثل (الضأن) السجق، الهامبرجر، الكوارع، المرنديلا، الشاورما، الجمبري، الاستاكوزا، الكافيار (بيض السمك)
البيض	بياض البيض	صفار البيض
الدهون والزيوت	الزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الذرة	الدهون المجمدة : الزبدة، السمنة، الشحم، المايونيز، المارجرين، القشدة، زيت جوز الهند، زيت النخيل، الطحينة ، المكسرات.
الالبان ومنتجاتها	الحليب واللبن الزبادي منزوع الدسم أو قليل الدسم، الايس كريم منزوع الدسم.	الحليب واللبن الزبادي كامل الدسم، القشدة، الحليب المركز، الاجبان كاملة الدسم، الكريما، الايس كريم.
النشويات	الخبز الأسمر، الارز، المكرونة، جريش، الشعيرية، العدس، الفاصوليا، الفول، الحمص (بدون طحينة)، الكورن فليكس	النشويات المطبوخة بالسمن
الفواكة والخضار	جميع الفواكة مسموحة	
المعجنات والحلويات		الشوكولاتة، الدونات، الكعك، الفطائر، الكرواسان، الحلويات الشرقية والغربية
أطعمة أخرى	البهارات: الفلفل، الكمون، الهيل، القرفة، القرنفل، الثوم، البصل، الليمون، الخل.	مبيض القهوة، الصلصات، الوجبات السريعة، القهوة، الكافيين باعتدال



جميع الحقوق محفوظة

٢٠١١ - ١٤٣٢