



## طبقات

### الخضار والفواكه

- تجنبني دائما قلي الخضار. يمكن الاستغناء عن ذلك بالغلي أو بالغلي البطيء أو على البخار وذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية وإبعاد الدهون
- اضيفي الليمون أو الثوم أو الخل أو الخردل أو الكاتشب إلى الخضار بدل الزبدة وصلصة الكريما والمايونيز وقد تكون أشهى وأطيب
- ابتعدي ما أمكن عن البطاطا المقلية واطبخي البطاطا المقطعة

- اختاري اللحم قليل الدهن مثل القليله والقليله الهشة
- انتزعي جلد الدجاج واكثري من لحم الصدر
- اكثري من السمك المشوي أو المطبوخ بالحامض والشوايل واحذري المقلية منه
- يحتوي المارتديلا والهوت دوغ على كميات عالية من الدهن. استبدليه بمصدر الديك الرومي

### الحبوب والأرز والمكرونة والبقول

- مع المكرونة ابتعدي عن صلصات الكريما والجينة. يفضل

والمتبله بالشوايل في مقلاة غير قابله للالتصاق.

- اكثري من التوابل واليهارات لإعطاء نكهة خاصة تغني عن الدهون
- مشتقات الحليب
- اشترى اللبنه والحليب واللبن الخالي من الدسم أو قليل الدسم
- استبدلي كريما الطبخ المركز (35% دهنيات) باللبن الخالي من الدسم. يمكنك تكثيف الصلصة بإضافة رشه من الطحين إلى اللبن
- تختلف كميه الدهن في الجينة. فبينما تتركز في الفششوان والجينة الصفراء بأنواعها، تقل في الجينة الطرية البيضاء مثل العكاوي والحلوم المخفف وغيرها

### اللحوم والسمك والدجاج

- تجنبني لحم الضأن (الغنم) واستبدليه بالبقر والعجل لأنها قليلة الدهن وإذا أمكنك استبدلنها بالسمك والدجاج

تقديم صلصات اليندوره والخضار

- حضري أطباق الأرز والحبوب والمكرونة بطريقة الغلي في الماء، دون إضافة الزيت أو الزبدة على قدر أو طنجرة الطبخ
- احرصي على اختيار الحبوب الكاملة ومشتقاتها

### الحلويات

- ابتعدي بقدر الإمكان عن الشوكولاته والكافو والدونات
- إن الحلويات العربية كثيرة الدهن والسكر
- حضري القطايف بدون قلي واحشوها بطريقة خفيفة
- السوربت sorbet هي بديل عن البوظة الأيسكريم. كما أن البوظة خفيفة الدسم مشهورة في الأسواق بأنواع كثيرة

### التسويق

- لا تذهبي للتسويق خاوية المعدة
- اكتسبي قائمة بالأغراض والتزمي بها أثناء تسوقك

# خفيف وماذا



- المكسرات ورقائق البطاطا شيبس) chips الشوكولاته. فهي لذيذة لكن غنية بالدهنيات دعوات الفداء أو العشاء خارج البيت
- لا تخرجي للعشاء على معدة خاوية. واحرصي على تناول وجبه خفيفة قبل الخروج
- اكثري من مقبلات الخضار بدل الخبز والزبدة ورقائق البطاطا والمكسرات
- اطهي الصلصة والمشبات منفصلة. بحيث يمكنك إضافة الكمية التي تريدها إلى طبقك باستعمال الشوكة
- ابدئي بتناول السلطة
- تجنبني الأطعمة المقلية وتقدم بالمشوي منها
- استبدلي البطاطا المقلية بالبطاطا المطبوخة أو المكرونة المقلية بالماء
- إن صحتك حقا عليك، فلا تلزمي نفسك بالوجبة المعروضة أو الأكبر إذا كانت اقل كلفة وأكثر في السعرات الحرارية والدهنيات

- اكثري من شراء الفواكه والخضار، والأرز، وأنواع المكرونة المختلفة
- ابتعدي عن الأقسام التي تعرض أطايب المأكولات ومقرباتها
- ابحثي عن الخيارات الخالية من الدهن أو خفيفة الدسم
- اقراي المعلومات والمحتويات المصنقة على الأطعمة وحاول اختيار الأطعمة التي لا يتجاوز الدهن فيها 30%

### الوجبات الخفيفة

- لا يد من الشعور بالجوع ما بين الوجبات. ومن الصعب مقاومة الوجبات السريعة والدسمة. لذلك قومي بتجهيز اللائحة التالية كوجبات خفيفة:
- الفوشار (البسب كورن) المحضر بطريقة خفيفة في المايكرويف
- الفواكه المقطعة والمغمسة باللبن قليل الدسم
- اللبن المثلج بتكهات مختلفة خفيف الدسم
- ابتعدي قدر الإمكان عن

