

## قائمة تسوق صحية موصى بها

### المشروبات

- لا حاجة 😊 فالماء متوفر في المنزل!
- يمكنك شراء المياه المعبأة، القهوة، الشاي، الشاي الأخضر، والمشروبات العشبية الصحية



### الخضروات (٥ على الأقل للفرد/يومياً)

- خضروات طازجة وملونة
- خضروات ورقية خضراء
- خضروات مجمدة بدون إضافات



### الدهون غير المشبعة

- زيت الزيتون
- الأفوكادو
- اللوز، الجوز، البقان، الجوز البرازيلي، البندق (بحد أقصى ٢ في اليوم)
- بذور الكتان/الشيا، بذور دوار الشمس/اليقطين الطبيعية
- الطحينة الخام
- زبدة الفول السوداني الطبيعية



### الفواكه (٣ كحد أقصى للفرد/يومياً)

- فواكه طازجة وملونة
- التوت
- فواكه مجمدة بدون إضافات



### الخبز والحبوب

- الحبوب الكاملة: الكينوا، الحنطة السوداء، الشوفان، الأرز البسمتي البني، البرغل، معكرونة القمح الكامل
- نودلز الأرز، نودلز الفاصوليا، معكرونة من دقيق البقوليات
- الخضروات النشوية: البطاطا الحلوة، الذرة، البطاطس
- خبز القمح الكامل بدون مواد حافظة
- دقيق الحنطة/دقيق القمح الكامل/دقيق الجاودار
- الكستناء



### البروتين

#### مصادر نباتية/نباتية صرف

- البقوليات (جافة، مجمدة): العدس، البازلاء، الحمص، الفاصوليا بأنواعها، فول الصويا، اللوبياء
- التوفو، جلوتين القمح، رقائق الصويا المجففة بدون إضافات



#### منتجات الألبان

- الجبن بنسبة دهون لا تتجاوز ٥٪
- الزبادي الحيوي الطبيعي غير المحلى (١,٥٪ - ٥٪ دهون)
- الحليب بنسبة دهون ١٪ - ٣٪



#### مصادر حيوانية

- السمك الطازج أو المجمد بدون إضافات
- الدجاج، صدر الدجاج، الديك الرومي، صدر الديك الرومي
- التونة بالماء أو بزيت الزيتون، السردين
- البيض



### التوابل والأعشاب

- طماطم مهروسة/معجون طماطم بدون إضافات
- الليمون والخل
- التوابل الجافة، مثل: الفلفل الحلو والكركم والكاري
- والكمون والقرصة والفلفل وجوزة الطيب والزعر
- والأوريغانو
- الأعشاب الطازجة، مثل: الكزبرة والبقدونس والريحان
- والنعناع والشبث والأوريغانو والزعر (فكر في زراعتها في حديقة)
- الزنجبيل



اختياراتك في التسوق تؤثر على استهلاك عائلتك وصحتها!