

قائمة تسوق صحية موصى بها

المشروبات

- لا حاجة ☺ فالماء متوفّر في المنزل!
- يمكنك شراء المياه المكربنة، القهوة، الشاي، الشاي الأخضر، والمشروبات العشبية الصحية



الخضروات (٥ على الأقل للفرد/يومياً)

- خضروات طازجة وملونة
- خضروات ورقية خضراء
- خضروات凍ددة بدون إضافات



الدهون غير المشبعة

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



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



التوابل والأعشاب

- طماطم مهرولة/معجون طماطم بدون إضافات
- الليمون والخل
- التوابل الجافة، مثل: الفلفل الحلو والكركم والكارري والكمون والقرفة والفلفل وجوزة الطيب والزعتر والأوريغانو
- الأعشاب الطازجة، مثل: الكزبرة والبقدونس والريحان والنعناع والثتبت والأوريغانو والزعتر (فكّر في زراعتها في حديقة)
- الزنجبيل



الفواكه (٣ كحد أقصى للفرد/يومياً)

- فواكه طازجة وملونة
- التوت
- فواكه凍ددة بدون إضافات



البروتين

مصادر نباتية/نباتية صرف

- البقوليات (جافة، مجففة): العدس، البازلاء، الحمص، الفاصولياء بأنواعها، فول الصويا، اللوباء
- التوفو، جلوتين القمح، رقائق الصويا المجففة بدون إضافات



منتجات الألبان

- الجبن بنسبة دهون لا تتجاوز ٥%
- الزيادي الحيوي الطبيعي غير المحللي (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 زيت الزيتون، السردين
- البيض



اختياراتك في التسوق تؤثر على استهلاك عائلتك وصحتها!

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي