

أكلات إضافية: مكرسات، حلويات، سناكات دسمة

دهون وزيوت

حليب ومشتقات الحليب، سمك، لحم، سجق، بيض

خبز، حبوب و مكملات

خضروات، سلطة وفواكه

مشروبات



كل خاتنة من الهرم الخاصة بوجبة. حجم الوجبة يتوافق مع حجم كف يديكم. نصيحة: في حال عدم تناول الكمية المثالية في اليوم يمكن استدرارك ذلك خلال باقي أيام الأسبوع

يقدم لكم الهرم الغذائي شروحات عن المواد الغذائية والكمية التي يجب تناولها يوميا. ويفضله ستقومون بشكل مباشر بتناول أضعمة غنية بالعناصر الغذائية واستهلاك الطاقة عن وعي دون إسراف. وتساعد ألوان إشارة المرور في توجيهكم

- مواد غذائية غنية بالنباتات ومشروبات
- منتجات حيوانية معتدلة
- دهون قليلة وأكلات اضافية

3 وجبات حليب ومشتقات الحليب

حليب، زبادي، كيفير، لبن، لبن خاثر، جبنة
نصيحة: الأفضلية للمنتجات قليلة الدسم

وجبة 1 = كأس واحد حليب، قطعة واحدة من الجبن أو كأس واحد زبادي

وجبة واحدة سمك، لحم، سحج أو بيض

وجبة واحدة = قطعة سمك واحدة بحجم كف اليدين أو بالأحرى لحم أو قطعتين من السحج أو بيضة – بيضتين

وجبتين دهون وزيت

زبدة، سمن، زيت الطعام، دهن القلي، كريم، مايونيز
إنصيحة: الأفضلية للزيوت النباتية
وجبة واحدة = 1.5-2 ملعقة طعام زيت، زبدة أو سمن

وجبة 1 أكلات اضافية

حلويات، مشروبات حلوة، كعك، سناك ملح وغني بالدهون، كحول
وجبة واحدة = كف واحد مليء على أقصى تقدير (مثال: قطعة واحدة من الحلوى، قالب (شوكولاتة واحد أو كأس واحد من المشروبات الحلوة/ تحتوي على الكحول

6 وجبات مشروبات

ماء معدني، ماء الحنظية، شاي الفواكه وشاي الأعشاب بدون محليات، عصائر خفيفة جدا
1 وجبة = كأس واحد بحجم كف اليد

5 وجبات خضروات، سلطة وفواكه

خضروات نيئة ومطبوخة، سلطة، بقوليات وكذلك فواكه طرية، فواكه جافة
نصيحة: قوموا باقتناء الوجبات حسب المواسم!
1 وجبة = كف واحد مليء بالفاكهة أو الخضروات (مثال: تفاح) أو بالأحرى كفين مليونين من القطع الصغيرة (مثال: سلطة) أو من (الكرز

4 وجبات خبز، حبوب ومكملات

خبز، خبيزات، حبوب (رقائق)، موسلي وكذلك مكملات مثل الأرز، المعكرونة أو البطاطس
نصيحة: اعطوا الأفضلية للمنتجات المصنوعة من القمح
وجبة 1 = قطعة واحدة من الخبز بسمك الأصعب أو بالأحرى كفين مليونين من المكملات أو موسلي