

ጤናማ የምግብ ምርጫዎች ለገበታ ስህድ

ፍራፍሬዎች

- 1 ተገብ 7 ም, ሙዝ, ፒር, ብርቱካን, ኮከ
- 12 ፍሬ ወይን, 1/2 ኩባያ ማንጎ
- 1 ኩባያ ሐብሐብ, የቤሪ ፍሬዎች ወይም አጎጆሪ

በቀን ከ2-3 የአቅርቦት መጠን



አትክልቶች

አዲስ (ፍሬሽ) ወይም በረዶ ውስጥ የቆዩ 1/2 ሰሃንም

- ሰላጣ, ኪያር, ቲማቲም
- ብሮኮሊ, ካሮት, ጎመን, ጥቅል ጎመን
- ቃርያ, ዝኩሲ, ቆስጣ, ቀይ ስር
- ስፒናች, አስፓራገስ, የአበባ ጎመን
- ባቄል አሸት, ጸብርጃን, ጅኮማ
- ሽንኩርት, ሌሊሪ, አገጉዳይ, ፎሶፊየስ

ለአገድ ምግብ 1-2 ኩባያ



ፕሮቲን

1/4 ሰሃንም

- የደሮ/የተርኪይ ስጋ
- የካሳ ስጋ, ቼልጌቪን
- የባህረ/የአሳማ ሥጋ



- ቶፊ, እንቁላል
- የሰውዝ ቅቤ
- ዝቅተኛ ቅባት ያለው/የደረቀ አድብ (የምዘራ/ስዊስ)
- ባቄል, ምስር

ለአገድ ምግብ 2-4 አውንስ

ስታርቻ

1/4 ሰሃንም

- ጥቁር ስገዴ ዳቦ, ጥቁር ስገዴ ፓስታ, አትሜል (አጃ), ቡናማ (ብራውን) ረዝ, የባቄሎ ቁጣ, ኪንዋ, ባቄል, አጎጆሪ



ስታርቻ ያለቸው አትክልቶች

- ባቄሎ, አተር, ጅንቻ, ስኳር ጅንቻ

ከ2-3 ቀርጥራጮች, 1 ኩባያ ወይም ከ2-3 አውንስ



በቀን 3 ጊዜ ሙብላት ምግብ ያስታውሱ

ውሃ መጠጣት ምግብ ያስታውሱ



ውተት

1 አቅርቦት መጠን = 1 ኩባያ

- ውተት: ቅባት የሌለው ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው 1% ውተት
- እርጎ: ቅባት የሌለው ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው እርጎ
- የአኩሪ አተር ውተት: በካልሲየም የተጠናከረ አና ጣፋጭ ያልሆነ

በቀን ከ2-3 ኩባያ

ጤናማ ቅባቶች

- የካኖል ዘይት ወይም የወይራ ዘይት
- ለአገድ ምግብ 1-2 የሽይ ማንኪያ
- ጥራጥራዎች, አቫካዶ
- ለአገድ ምግብ እስከ 1/4 ኩባያ

