



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

## بدائل لجعل طعامك صحي

بعض البهارات أو  
الليمون



الملح في الطعام

الطعام المشوي



الطعام المقلي  
(قد يحتوي على نسبة  
عالية من الدهون)

المكسرات غير المملحة



رقائق البطاطس  
(قد يحتوي على نسبة  
عالية من الدهون)

زيادي قليل الدسم  
مع إضافة الفاكهة



الزيادي بنكهات  
(قد يحتوي على نسبة  
عالية من الدهون والسكر)

إضافة ملعقة  
صغيرة من العسل



إضافة السكر  
للمشروبات

مياه الفاكهة الفوارة



المشروبات الغازية  
(قد يحتوي على نسبة  
عالية من السكر)

الجزر أو البطاطس  
الحلوة المشوية في  
الفرن



البطاطس المقلية  
(قد يحتوي على نسبة  
عالية من الدهون)

الفاكهة الطازجة



فواكه معلبة محفوظة  
بوسائل سكري

الخبز الكامل



الخبز المكررة