

ØçØ´Ù‡Ø§ÛŒÛŒ Ø¨Ø§ Ø¨Ø±Ú‡Ø³Ø¨ Û‡Ø§ÛŒ
Ø§Ø±Ø²Ø´ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ

آشنایی با پرچسب‌های ارزش غذایی

کدام غذاهای بیشتر مغذی و کم‌کالری هستند؟ کدام غذاهای بیشتر کم‌کالری و پر مغز هستند؟ این پرچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید غذاهای کم‌کالری و پر مغز را از غذاهای پرکالری و کم‌مغز تشخیص دهید. این پرچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید غذاهای کم‌کالری و پر مغز را از غذاهای پرکالری و کم‌مغز تشخیص دهید.

چگونه

پرچسب ارزش غذایی را بخوانیم؟

دنبال این مواد جوی قهیر را بشوید:

- کربوهیدرات
- فیبر
- پروتئین
- چربی کل
- کالری

جدول ارزش غذایی

مقدار در هر 100 گرم	مقدار در هر 100 گرم
کربوهیدرات	100
فیبر	5
پروتئین	20
چربی کل	10
کالری	400

قیود رنگی:

- فیبر: فیبر در هر 100 گرم
- پروتئین: پروتئین در هر 100 گرم
- چربی کل: چربی کل در هر 100 گرم
- کالری: کالری در هر 100 گرم

نکات مهم!

مقدار فیبر موجود در غذاهای کم‌کالری و پر مغز، مانند میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات، بسیار مهم است. این مواد به شما کمک می‌کنند تا بتوانید غذاهای کم‌کالری و پر مغز را از غذاهای پرکالری و کم‌مغز تشخیص دهید.

با تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد کنید



یک تکه نان سفید
۳۰ گرم، ۱۵۰ کالری



یک تکه نان غلات کامل
۳۰ گرم، ۱۵۰ کالری

میوه را جایگزین آبمیوه کنید.



آب پرتقال
۱۲۰ میلی‌لیتر، ۱۲۰ کالری



میوه پرتقال
۱۲۰ گرم، ۳۰ کالری

سبزی خردشده را جایگزین پوره سبزی کنید.



پوره سبزی
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری



سبزی خردشده
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری

سبزی‌زمینی یا پوست را جایگزین سبزی‌زمینی پوست‌کنده کنید.



تصفیح سبزی‌زمینی با پوست
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری



تصفیح سبزی‌زمینی با پوست
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری

راهنمای انتخاب غذای جوی قهیر*



گوشت و مواد پروتئینی



سبزیجات



لبنیات



غلات



میوه‌ها



تک‌دانه‌ها و مغزها