

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 مغذی هستند؟ این پرچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید غذاهای کم‌کالری و پر مغذی را از غذاهای پرکالری و کم‌مغذی تشخیص دهید. این پرچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید غذاهای کم‌کالری و پر مغذی را از غذاهای پرکالری و کم‌مغذی 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
- پروتئین
- چربی کل
- کالری

نکات مهم!

مقدار فیبر موجود در غذاهای کم‌کالری و پر مغذی را با مقدار فیبر موجود در غذاهای پرکالری و کم‌مغذی مقایسه کنید. غذاهای کم‌کالری و پر مغذی دارای مقدار بیشتری فیبر هستند. همچنین، غذاهای کم‌کالری و پر مغذی دارای مقدار بیشتری پروتئین هستند. غذاهای کم‌کالری و پر مغذی دارای مقدار بیشتری کربوهیدرات هستند. غذاهای کم‌کالری و پر مغذی دارای مقدار بیشتری چربی کل هستند.

با تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد کنید

مثلاً که می‌توانید چگونه غذاهای کم‌کالری و پر مغذی را با تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد کنید.

نان غلات کامل را جایگزین نان سفید 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 سیب کنید.

پوره سیب
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری

سبزی خردشده
۱۰۰ گرم، ۱۰۰ کالری

سبزی‌زمینی یا پوستر را جایگزین سبزی‌زمینی پوستر کدو کنید.

نصف یک کوبیده‌ی پوستر کدو
۳۰ گرم، ۳۰ کالری

نصف یک کوبیده‌ی پوستر سبزی‌زمینی
۳۰ گرم، ۳۰ کالری

راهنمای انتخاب غذای جوی قهیر*

فصل‌های روز را بررسی کنید تا متوجه شوید که کدام گروه‌های غذایی جوی قهیر هستند.

جای قهیر است

- گوشت و مواد پروتئینی
- پروتئین‌های گیاهی
- حبوبات
- میوه‌ها

قیود ندارد

- سبزیجات
- نان غلات
- ماکارونی
- لبنیات
- روغن‌ها