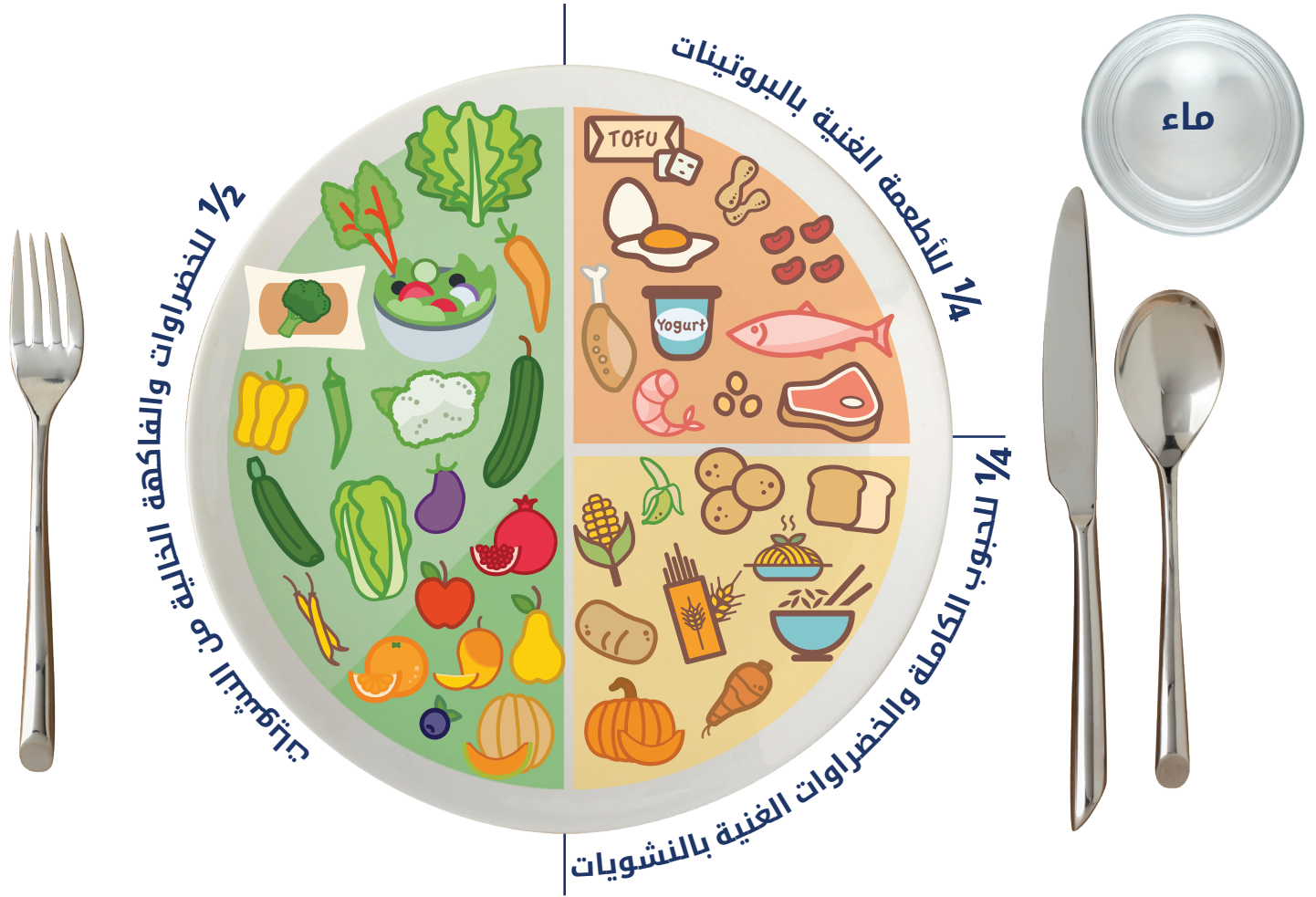


طبق الغذاء المتوازن



استخدم طبقك لعمل وجبة غنية بالعناصر الغذائية!

املاً $\frac{1}{2}$ طبقك بالخضراوات والفاكهة الخالية من النشويات بحيث يتضمن مجموعة متنوعة من الخضراوات، مثل الخضراوات الورقية الداكنة أو البروكلي أو الخيار أو الجزر أو الكوسا أو القرنبيط أو الفلفل الرومي. كما يتضمن نسبة قليلة من الفاكهة، مثل كوب واحد من التوت أو ثمرة صغيرة من التفاح مع وجبتك أو يمكن تناولها كوجبة خفيفة

اجعل $\frac{1}{4}$ طبقك من الأطعمة الغنية بالبروتين مثل حبوب الفاصولياء والبالزلاء والعدس ومنتجات الصويا، مثل التوفو أو التيمبي والبيض والدجاج والديوك الرومي والشرائح الرفيعة من اللحم البقري والمكسرات والحبوب والأسماك والقشريات ومنتجات الألبان قليلة الدسم. احرص على اختيار البروتين النباتي في أغلب الأوقات

اجعل $\frac{1}{4}$ طبقك من الحبوب الكاملة والخضراوات الغنية بالنشويات مثل المعكرونة أو الشوفان أو الأرز البني أو الكينوا أو الشعير أو البرغل أو البطاطس أو البطاطا الحلوة أو الذرة

من الطبيعي أن تتبادر إلى ذهنك بعض الأسئلة حول الطعام الذي يمكنك تناوله. سيساعدك مختص تغذية مصرح له على معرفة المزيد حول الطعام وكيفية تضمين أطعمتك المفضلة بطريقة صحية

**DIABETES
CANADA**

تفضل بزيارة موقع www.diabetes.ca للاطلاع على مزيد من النصائح حول إرشادات تناول الطعام والوصفات الصحية!