

# HEALTHY EATING MAKE THE RIGHT CHOICE

To follow a healthy diet, you have to choose from a variety of foods within different food groups. After determining your dietary goals with your doctor or nutritionist, adjust the number and size of portions to reach your healthy body weight.

FOOD	CHOOSE	GO EASY	AVOID
<b>Meat, poultry, fish and shellfish</b> (up to 6 ounces/day)	Lean cuts of meat with fat trimmed, chicken and turkey without skin, fish	Shellfish	Prime-grade fatty cuts of meat, goose, duck, sausage, bacon, regular luncheon meats, hot dogs and offal
<b>Dairy products</b> (2 or more servings/day; 3-4 for pregnant or breastfeeding women)	Skimmed milk, 1% fat milk, low fat buttermilk, evaporated skimmed milk, low-fat yoghurt, low-fat cottage cheese	2% fat milk, yoghurt, part-skimmed ricotta, part-skimmed or imitation hard cheeses (like part-skimmed milk mozzarella), light cream cheese and light sour cream	Full cream milk, cream, imitation milk products, whipped cream, custard-style yoghurt, whole milk ricotta, hard cheese, cream cheese, sour cream, ice cream, sweets and desserts
<b>Eggs</b>	Eggs whites, cholesterol-free egg substitutes	Egg yolks (2/week)	
<b>Fats and oils</b> (approx. 5-8 teaspoon/day)	Corn, olive, canola, sesame, soya bean and sunflower oils; margarine that has liquid vegetable oil as the first listed ingredient and < 2 grams of saturated fat/serving	Nuts, seeds, avocados, olives, peanut oil	Saturated fat, butter, lard, bacon fat, coconut, palm and kernel oils
<b>Breads, cereals, pasta, rice, dried peas and beans</b> (6 or more servings/day)	Wholemeal breads, wheat bagels, low-fat crackers, hot & cold bran cereals, spaghetti, macaroni noodles, dried peas and beans	Rice cakes and any grain rice	Croissants, sweet danish rolls, donuts and crackers made with saturated oils, granola type cereals made with saturated oils, egg noodles, pasta and rice prepared with cream, butter or cheese sauces, store-bought pancakes, waffles, biscuits, muffins and corn bread
<b>Fruits and vegetables</b> (5 or more servings/day)	Fresh fruit	Frozen or dried fruits and plain baked potato	Coconut, vegetables prepared in butter, cream or sauce and canned fruit in heavy syrup

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

# غذاء صحي كن حكيماً باختيارك

لإتباع نظام غذائي صحي سليم يجب عليك ان تختار مجموعة متنوعة من المواد الغذائية ضمن مجموعات غذائية مختلفة هذا بعد تحديد أهدافك الغذائية و الحماية مع طبيبك أو خبير التغذية، و ضبط عدد و حجم جزء خاص من الطعام للوصول إلى وزن الجسم السليم

الطعام	إختر	تناول بحذر	تجنب تماماً
لحوم، دواجن، والأسماك الصدفية (لغاية ٦ أونصات في اليوم)	اللحوم الطرية منزوعة الدهن لحوم الدواجن أو التركي منزوعة الجلد، الأسماك	الأسماك الصدفية	لحوم مشبعة بالدهون لحوم البيط و النقانق و السجق و لحم الخنزير و اللحوم الدهنية
منتجات الألبان (مرتان أو أكثر في اليوم/ ٣-٤ مرات للنساء للحوامل أو المرضعات)	الحليب القشود، أقل من ١٪ سعات حرارية، قشده قليلة الدسم، لبن، قليل الدسم، جبنة قليلة الدسم	حليب ٢٪ دسم، مشتقات اللبن الرائب. البان نصف مقشودة، أجبان صلبه متعادلة الدسم (مثل الموتزريلا ) كريمه خفيفة الدسم و الكريمة العالج	حليب كامل الدسم أو كريم أو المواد المشابهة للحليب، الكريم المخفوق، اللبن بأسلوب الكست، الأجبان الصلبة كاملة الدسم، الكريمة الحامضة، و الحلويات و ومشتقاتها
البيض	بياض البيض، البيض الخالي من الكوليسترول، بدائل البيض	صفار البيض (لمدة إسبوعين)	
مشتقات الزيوت و الدهنيات (كحد أقصى ٥-٨ ملاعق صغيرة في اليوم)	كل من زيوت الذرة و الزيتون والكنول و الصويا و عباد الشمس، زبدة المارجرين المستخرجه من الخضار و لغاية غرامين من الدهون المشبعه	زيت البذور و المكسرات و الأفوكادو و الزيتون و الفول السوداني	الدهون المشبعة، الزبدة، السمنة، دهون الخنزير، وزيوت جوز الهند و النخيل و الزيوت المسخلصة
الخبز، الحبوب، الباستا، الأرز، الفول والبازيلاء المجفف (٦ مرات أو أكثر في اليوم)	خبز القمح، القمح والشعير، كعك قليل الدسم، حبوب مجففة باردة أو ساخنه، المعكرونة و الشعيرية، حبوب الفاصولياء أو البازيلاء المجففة	كيك الأرز، أي من مشتقات الأرز المطحون، البطاط المشوية	الكرواسون، لفائف الجلوى السويسرية، الدونت أو مقرمشات مصنوعه من الزيوت المشبعة، البيض مع الشعيرية، الباستا و الأرز بالكريمة، صلصة الزبده أو الجبنه، بطاطا مقليه فطائر الوافل و الكعك بالزبده و خبز الذرة
الفواكه و الخضار (٥ مرات أو أكثر في اليوم)	الفواكه الطازجه	الفكاهه المجففة أو المجمدة	جوز الهند، الخباز المحضرة مع الزبده، الكريمه أو الصلصة مع فاكهة معلبة غنية بالشراب

أخصائون تثق بهم.