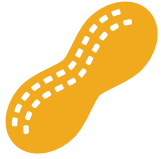


# البروتينات



ابحث عن البروتينات الصحية مثل اللحوم الحمراء والدواجن والمكسرات والبذور والفاصوليا والألبان منخفضة الدهون



## التنوع مهم

حاول اختيار المأكولات البحرية والفاصوليا المعلبة أو المجففة والبقوليات والبيض والمكسرات والبذور بدلاً عن اللحوم الحمراء والدواجن من مرتين إلى ثلاثة مرات في الأسبوع



اختيار اللحم المفروم قليل الدسم مثل لحم الديك الرومي أو الدجاج المفروم ولحم البقر المفروم بتصنيف 90% بدلاً من 80% خالي من الشحم هو أمر مفيد لقلبك



## نصائح بهدف توفير المال

- اشترى بالجملة. ابحث عن كميات كبيرة من المواد التي عليها تخفيض وتلجها في الفريزر للاستخدام فيما بعد
- اشترى البيض والفاصوليا والسلمك المعلب. هذه خيارات غنية بالبروتين وصحية ومعقولة السعر
- استبدل نصف اللحم في التاكو أو الشورية بالفاصوليا
- اختر الفاصوليا الناشفة وانقعها خلال الليل أو عندما تكون في العمل؛ خيار بروتين رخيص جداً