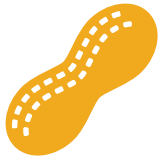




단백질



지방이 없는 살코기, 가금류, 견과류와 씨앗, 콩, 저지방 유제품 등과 같은 **건강에 좋은 단백질을 고르십시오**



다양하게 섭취하는 것이 중요합니다

일주일에 두세 번은 붉은색 육류와 가금류 대신 해산물, 통조림 제품이나 말린 콩 및 콩류, 달걀, 견과류와 씨앗 등을 선택해보십시오

같은 쇠고기 80 퍼센트 제품 대신 같은 칠면조 고기 또는 같은 닭고기와 같은 기름기 없는 쇠고기 90 퍼센트 제품과 같은 저지방의 같은 고기 제품을 선택하는 것이 **심장에 좋습니다**



절약하는 법

- 대용량 제품을 구입하십시오. 대용량 할인 제품을 골라서 나중에 사용하기 위해 냉동 보관하십시오
- 달걀, 콩, 통조림 생선을 구입하십시오. 그 제품들이 건강에 좋고 덜 비싼 단백질 공급원입니다
- 타코나 수프 속에 든 고기의 절반을 콩으로 대신하십시오
- 마른 콩을 골라서 밤새도록 아니면 직장에서 일하는 동안 불리십시오. 매우 저렴한 단백질입니다