

الحبوب



اجعل نصف ما تتناوله من الحبوب من
"Whole grain" الحبوب الكاملة



توفر الحبوب الكاملة (هول جرين)
الكربوهيدرات والبروتين والألياف والفيتامينات
والأملاح، وهي مواد
مفيدة لصحتك



نصائح بهدف
توفير المال

- اختر الحبوب الكاملة بالجملة
- علب السيريال بالحجم العائلي
- أكياس كبيرة من الأرز البني
- اختر الأنواع التي تحمل اسم المنتج بدلاً عن الأنواع الشهيرة



تأكد من أن **المحتوى الأول** على ملصق المحتويات هو من الحبوب
الكاملة مثل الأرز البني أو الشوفان
أو القمح الكامل



لا تنخدع بالخبز البني أو الخبز المعرف على أنه من الحبوب المتنوعة
(ملتي جرين) أو من القمح أو مطحون بالحجر. في أغلب الأحيان لا
تكون هذه من الحبوب الكاملة