

## راهنمای بشقاب سالم (بدون نان)

با استفاده از این روش ساده، وعده‌های غذایی خود را طوری تنظیم آیا تنظیم کنید که به حفظ تعادل قند، خون، افزایش انرژی و کاهش هوس‌های غذایی کمک کند.

### سبزیجات غیرنشاسته‌ای نیمی از بشقاب

سبزیجات برگ سبز، بروکلی، گل‌کلم، کدو سبز، خیار،  
فلفل دلمه‌ای، قارچ، گوجه‌فرنگی، مارچوبه، لوبیا سبز  
و سایر

سبزیجات غیرنشاسته‌ای سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد  
معدنی کمترین تأثیر را بر افزایش قند خون دارند.

## یک چهارم بشقاب پروتئین

تخم مرغ، ماهی، توفو، مرغ، بوقلمون، ماست یونانی، توفو،  
تمپه، عدس و انواع لوبیا

به حفظ تعادل قند خون کمک می‌کند.

و

احساس سیری را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند.

# کربوهیدرات‌های باکیفیت یک‌چهارم بشقاب

برنج قهوه‌ای، کینوا، سیب‌زمینی شیرین  
عدس، انواع لوبیا، نخود و میوه  
و غذاهای کم‌فراوری‌شده  
انرژی پایدار و تدریجی برای بدن فراهم می‌کنند.

## چربی‌های سالم

روغن زیتون فرابکر، آووکادو، انواع مغزها و دانه‌ها، ارده یا کره مغزه  
به سلامت هورمون‌ها کمک می‌کنند.  
احساس سیری را افزایش می‌دهند.  
سرعت هضم و جذب غذا را کاهش می‌دهند.

# جایگزین‌های سالم به جای نان

به جای نان تست، از سیب‌زمینی شیرین یا نان بادام استفاده کنید.

به جای ساندویچ، سالاد همراه با پروتئین یا رول کاهو تهیه کنید.

به جای رَپ، از یک کاسه حاوی کینوا یا برنج قهوه‌ای همراه با سبزیجات و پروتئین استفاده کنید.

به جای کراکر، از سبزیجات تازه همراه با حمص یا مقداری مغزها استفاده کنید.

# نمونه ای از بشقاب متعادل



## نکات ساده برای هر وعده غذایی

کربوهیدرات‌ها را همیشه همراه با پروتئین یا چربی‌های سالم مصرف کنید.

تا حد امکان سبزیجات را به هر وعده غذایی اضافه کنید.

اگر تازه شروع کرده‌اید، فقط روی متعادل کردن یک وعده غذایی در روز تمرکز کنید.

تا حد امکان غذاهای کامل و کم‌فرآوری‌شده را انتخاب کنید.

به جای کامل بودن، روی تداوم و استمرار تمرکز کنید.