



راهنمای خرید مواد غذایی برای تهیه وعده‌های غذایی متعادل و حفظ سلامت متابولیک

سبزیجات

اسفناج، انواع سبزیجات برگ سبز، بروکلی، کدو سبز، فلفل دلمه‌ای
کرفس، خیار، گوجه‌فرنگی، قارچ، هویج، نخودفرنگی قندی (اسنپ‌پی)

کربوهیدرات‌های سالم

سیب‌زمینی شیرین، کینوا، برنج قهوه‌ای
عدس، نخود، انواع توت‌ها، سیب

پروتئین

تخم مرغ، مرغ، ماهی، بوقلمون
ماست یونانی، پنیر کاتیج، توفو



چربی‌های سالم

آووکادو، روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها
کره بادام، حمص

مواد طعم‌دهنده و افزودنی‌های سالم

لیموترش، سیر، سبزیجات معطر، ادویه‌ها
سرکه