



راهنمای انتخاب غذای سالم در رستوران
به حفظ تعادل قند خون و انرژی پایدار خود کمک کنید.

نیمی از بشقاب را با سبزیجات غیرنشاسته‌ای پر کنید.
یک‌چهارم بشقاب را به پروتئین اختصاص دهید.
یک‌چهارم بشقاب را به کربوهیدرات‌های سالم اختصاص دهید.
مقداری چربی سالم نیز به وعده غذایی خود اضافه کنید.

نکات هوشمندانه هنگام سفارش غذا



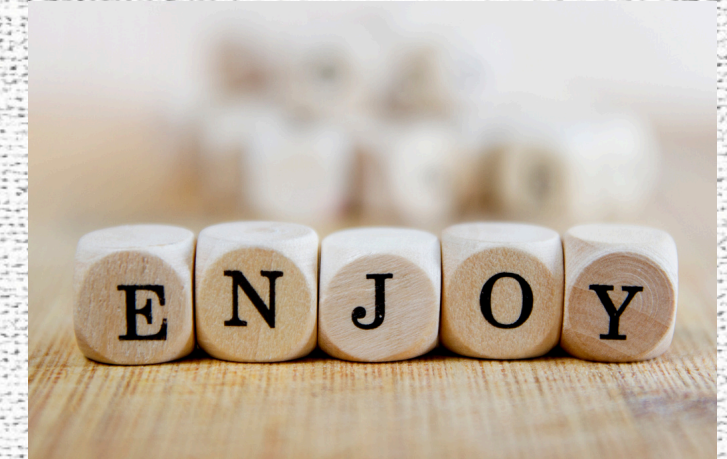
غذای خود را با یک منبع پروتئین مانند مرغ، ماهی یا استیک انتخاب کنید.
از رستوران بخواهید سبزیجات را به عنوان دورچین غذای شما سرو کند.
در صورت امکان، کربوهیدرات‌های کامل مانند برنج قهوه‌ای را انتخاب کنید.
از رستوران بخواهید سس یا چاشنی را جداگانه سرو کند.



جایگزین‌های سالم

به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سبزیجات یا سالاد انتخاب کنید.
به جای برنج سفید، برنج قهوه‌ای سفارش دهید یا فقط نیمی از برنج را مصرف کنید.
سبد نان را حذف کنید یا مقدار کمی از آن بخورید.

وعده غذایی خود را متعادل کنید



اگر غذای شما کربوهیدرات زیادی دارد، مقداری پروتئین به آن اضافه کنید.
کربوهیدرات‌ها را همیشه همراه با چربی‌های سالم یا غذاهای پرفیبر مصرف کنید.
آهسته غذا بخورید و با تمرکز از غذای خود لذت ببرید.
اگر یک وعده غذایی ایده‌آل نبود، در وعده بعدی دوباره به تعادل برگردید.