

A

نان و غلات

B

میوه و سبزیجات



میوه کنسرو شده در جوس طبیعی



میوه تازه



اقسام سبزیجات



کیک های برنج (نمک / مواد مزه دهنده اضافه نشده)



کراکرها ساده



ساندویچ با گوشت بدون چربی یا پنیر و سلاطه سبزیجات



نان لواش / روتی / چاپاتی



مکرونی پخته شده با سبزیجات



سوشی



رول های برنجی



برنج با سبزیجات



رشته آشی با سبزیجات



D + C + B + A

جعبه چاشت صحت مند

توصیه: جهت نگهداری خوراک در گرمای مطلوب موقع بسته بندی از یک بلوک یخ زده استفاده نمایید



آب

C

خوراکهای مختصر



پنیر و کراکرها



کراکرها ساده برنجی



نان شیرین و پهن



میوه خشک



توفو



پنیر/ پنیر فتا



پنیر



شیر



جواری بو داده ساده



چنتی - ماست وبادرنگ، حمص



پنیر



فلافل



تخم آب پخت شده



ماهی تن



| <p>سرخ- در لیست خوراک نمی باشند</p> <p>موجود نمی باشند</p> | <p>زرد متمایل به نارنجی - با دقت انتخاب نمایید</p> <p>حداکثر % 40</p> <p>اجازه ندهید این خوراکیها در لیست خوراک شما غالب شوند و میزان خوراک کمتر را انتخاب نمایید</p> | <p>سبز- لیست خوراکی را خانه پری نمایید</p> <p>حداقل % 60</p> <p>انتخاب های هر روزه را تشویق و ترویج نمایید</p> |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • شیرینی جات پر چربی • هر نوع خوراک سرخ شده در روغن • اقسام ساندویچ های شیرین بشمول مربا، مسکه بادام زمینی/ فندق، عسل یا شیرینی جات • گوشتهای پر چربی مورد استفاده در ساندویچ بشمول ساسیج و سالامی • شیرینی جات (مانند چاکلیت، شیرین بویه، آب نبات و جلی های تهیه شده از جوس میوه) • اقسام خوراکیهای مختصر شیرین یا خوشمزه که معیاری نباشند، بطور مثال چیپس کچالو • نوشیدنی های غیر الکلی، شربت ها، نوشیدنی های سپورتی • شیر مزه دار کم چربی (بیشتر از 600 میلی لیتر) • نوشیدنی شیردار کم چربی با مزه قهوه (بیشتر از 375 میلی لیتر) • شیر پرچربی با مزه قهوه در تمام اندازه ها • شیر مزه دار پر چربی (بیش از 375 میلی لیتر) • نوشیدنی های با کافئین بالا (بطور مثال نوشیدنی حاوی گوارانا) • شیر های با پوشش چاکلیتی اعلاء • دسر ها: جلی؛ جلی با میوه؛ دسر های لبنی انرژی زا • کروسانت ها، دونات ها، نان / کیک های خامه ای، شیرینی جات • جوس (بیشتر از 250 میلی لیتر) و/ یا با بوره یا شیرین کننده • آب مزه دار شده با جوس، بوره و/ یا شیرین کننده | <ul style="list-style-type: none"> • نان های مزه دار مانند نان سیردار، نان با سبزیجات و نان پیتزا • اقسام شیرینی کم چربی * • سالامی و ساسیج برای هات داگ و / یا ساسیج سرخ شده * • محصولات تجاری خوش مزه، بطور مثال ماهی، مرغ، کچالو، پیتزا * • همبرگر * • گوشت پروسس شده بطور مثال ژامبون، مرغ آماده شده بدون جلد • کیک های مختلف / بیسکویت و یا کلوچه * • خوراکیهای مختصر شیرین و مزه دار * • میوه خشک ساده • شیر یخ و شیر یخ چوبکدار * • شیر مزه دار کم چربی • (بیشتر از 375 میلی لیتر و کمتر از 600 میلی لیتر) • تنها برای لیسه: شیر کم چربی با مزه قهوه (375 میلی لیتر یا کمتر) • محصولات لبنی پر چربی بطور مثال شیر ساده، ماست، پنیر • شیر مزه دار پرچربی (375 میلی لیتر یا کمتر) • جوس %99 (250 میلی لیتر یا کمتر) و فاقد بوره اضافه شده • دسر لبنی * بطور مثال فرنی کم چربی، یخ شیر و موس (شیر) جایگزین شیر منحنیت اولین ماده تشکیل دهنده) • توجه نمایید: مواد لبنی کم چربی توصیه شده برای اطفال بالای 2 سال | <ul style="list-style-type: none"> • خوراکیهای غلات دار- غلات سبوس دار، مکرونی، رشته آشی، برنج، دانه های کوسکوس، کوینو • اقسام مختلف نان بشمول نان سبوس دار • سبزیجات و حبوبات بطور مثال کچالوی شکم پر، جواری پخته، لوبیای پخته شده، مخلوط 4 لوبیا، سلاته فصل، سلاته کچالو، سلاته کلم (با ساس کم چربی) • میوه، تازه و یخ زده، میوه درسته، سلاته میوه، میوه های بریده شده • میوه کنسرو شده در جوس طبیعی • اقسام ساندویچ / رول، که ترجیحا با سلاته سرو می گردد بطور مثال: - تخم - پنیر کم چربی - ماهی تن، کنسرو شده در آب یا آب نمک - گوشتهای بدون چربی مثل گوشت گاو کباب شده - وجی مایت - حمص • گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ • وعده های خوراکی * به خصوص خوراکیهای همراه با سبزیجات، بطور مثال مکرونی، خورش و برنج، املت • سبزیجات، سوپ، سوشی، رول برنج • محصولات لبنی کم چربی شامل: - شیر ساده - شیر مزه دار (375 میلی لیتر یا کمتر) - پنیر - ماست ساده و مزه دار • آب ساده • آب معدنی ساده |