

## برای کم کردن چربی بدن خود، رژیم خود را عوض کنید

### گوشت و غذاهای مقوی/پروتئینی

انتخاب:	اندازه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ماهی</li> <li>• مرغ و بوقلمون بدون پوست</li> <li>• گوشت چرخ شده بوقلمون فقط پانزده درصد چربی</li> <li>• گوشت بدون چربی. گوشت گوساله. گوشت بره. و گوشت خوک</li> <li>• مقدار کمی گوشت برای غذا. غذای دریایی. مرغ و خروس.</li> <li>• روزی هفت اونس/گرم یا کمتر</li> <li>□ بعضی از اوقات پروتئینهای بدون گوشت- لوبیا و دانه خشک. عدس. نخود فرنگی تکه شده. کرم بادام زمینی/پینات باتر. پروتئینهای گیاهی بجای پروتئینهای گوشتی(سویا)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هر هفته دو عدد زردی تخم مرغ</li> <li>• مقدار زیادی میگو برای غذا</li> <li>• مرغ و مرغابی سرخ شده</li> <li>• گوشت چرب چرخ کرده</li> <li>• جگر. دل و قلوه</li> <li>• گوشتهای کم چرب. گوشت با کمی چربی.</li> <li>□ گوشت نمک زده پشت و پهلو خوک(بیکن). سوسیس. گوشتهای برش خرده پر چرب</li> </ul>

### شیر. پنیر و محصولات لبنیاتی

انتخاب:	اندازه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فقط سر شیر یا شیریک درصد % کم چربی</li> <li>• شیر کم چرب. سر شیر خشک. یا شیر خشک کم چربی</li> <li>• ماست یخ زده یا سرد. شیر سرد. بستنی میوه. لیموناد</li> <li>• ماست کم چربی یا بدون چربی</li> <li>□ پنیر کم چربی- یک درصد % پنیر روستایی. پنیر خشک/ سر شیر مازوریل. پنیر امریکایی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شیرهایی که بیشتر از یک درصد % چربی دارند</li> <li>• خامه. سر شیر. خامه های غیر لبنیاتی</li> <li>• بستنی. خامه سفید. خامه سفید غیر لبنیاتی</li> <li>□ ماست خالص تمام شیر. کرم ترش. پنیرهای مهلی.</li> </ul>

### میوه و سبزیجات

انتخاب:	اندازه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• روزانه چند وعده از این غذاهای کم چرب و تقویت کننده:</li> <li>- سبزیجات خام. بخار داده. جوشانده. پخته. با بخار پز.</li> <li>- سبزیجات با ادویه گیاهی. آب لیمو. یا کمی کره رژیمی.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نارگیل</li> <li>• سُس پنیر. کره روی سبزیجات و سبزیجات تفت داده شده.</li> </ul>

### نان و غذاهایی که از غلات درست شده و با شیر بعنوان صبحانه مصرف میشود. حبوبات. گیاهان گندمی. غله

انتخاب:	اندازه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نان. شربینی انگلیسی که با کره خرده میشود. نان شربینی حلقه ای.</li> <li>• برنج. رشته. ماکارانی</li> <li>• غذاهایی که از غلات درست شده و با شیر برای صبحانه مصرف میشود گرم یا سرد</li> <li>• غذاهای مختصر کم چرب(پیش غذا)- بیسکویت نمکی. ذرت بو داده. نان برنجی. نان خشک. نان خشک رژیمی.</li> <li>□ پخته شده و کم چرب- کیک ترد و نرم. بیسکویت میوه ای. بیسکویت درست شده از غلات. نان شربینی ترد زنجبیل دار. کلوچه کوچک.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شربینی دانمارکی. انواع مختلف شیرینیجات</li> <li>• برنج سرخ کرده. ماکارونی ترد چینی.</li> <li>• روغن نارگیل خوراکی</li> <li>• سیب زمینی سرخ کرده(چیپس). بیسکویت ترد با طعم پنیر.</li> <li>• بیسکویتهای کره ای</li> <li>□ کیک. شربینی. بیسکویت. پای</li> </ul>

### غذاهای پر چرب

انتخاب:	اندازه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کره یا کره رژیمی که با گل رنگ مایه. ذرت یا روغن گل</li> <li>• آفتاب گردان درست شده باشد</li> <li>• پختن غذا در روغن زیتون و روغن بادام زمینی. گل رنگ.</li> <li>• آفتاب گردان. ذرت. روغن سویا</li> <li>• سس سالاد. سسهایی که بدون روغن درست شده</li> <li>□ آجیل و خوراکیهای مختصر و کم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کره یا کره رژیمی که با روغن پخته/داق درست شده باشد.</li> <li>• گوشت خوک. چربی گوشت. سبزیجاتی که با روغن داق پخته شده باشند. محصولات که با روغن نارگیل.</li> <li>• سسهای سالاد که با خامه ترش یا پنیر درست شده باشد.</li> <li>• شوکولات</li> </ul>