



كان
C.A.N

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)
Cancer Aware Nation

اخسر ... تكسب

مقدمة

برنامج اخسر ... تكسب هو أحد البرامج الصحية الذي عمدت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) لإطلاقه في شهر اكتوبر الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، بالتعاون مع فريق مكون من مجموعة مميزة من أخصائيين في التغذية العلاجية والتغذية السريرية التغذية، وذلك حرصا من الحملة على تسليط الضوء بضرورة اتباع نمط تغذية صحي للحصول على الوزن المثالي للجسم . حيث نركز في هذا البرنامج على ضرورة خسارة الوزن الزائد لتكسب صحتك ، حيث أن السمنة هي أحد مسببات مرض سرطان الثدي .

للتسجيل في برنامج (اخسر ... تكسب)

للتسجيل في برنامج (اخسر .. تكسب)

على الرقم (60647807)

للتواصل عن طريق الواتساب الرجاء ارسال البيانات التالية:

الاسم :..... العمر :..... الطول :..... الوزن :.....

ستتواصل معك أخصائية التغذية لتقديم النصائح المتعلقة بالتغذية المناسبة

كما ستساعدك باختيار الوجبة المناسبة لك لخسارة الوزن الزائد عن الطبيعي

الرد على استفسارات المشاركات في برنامج (اخسر ... تكسب)

الساعة 6:00 م - 9:00 م (مع أخصائيات التغذية)

على الرقم 60647807



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كات)
Cancer Aware Nation

معلومات مهمة عن التغذية

كيف تقوم باختيار الأطعمة الغذائية؟؟

إن تناول الأطعمة التي تعتمد على النباتات في الغالب ليس خطوة ذكية فقط للحفاظ على صحتك وميزانيتك ، بل يمكن أن تكون تجربة مرضية ولذيذة في نفس الوقت . يمكن أن يقلل تناولها من خطر الإصابة بمرض السرطان .

اختاري :

- ابحثي عن الخضراوات والفواكه الطازجة في موسمها
- قومي بشراء المحاصيل الملونة، وتناول أغذية بألوان متنوعة .
- تعتبر المحاصيل المعلبة والبقوليات "(دون إضافة الملح والسكر) خيارا مغذيا ملاحظة : لمجرد فتحها يجب استهلاكها في غضون يوم أو يومين .

حضري :

- اغسلي جميع المنتجات عندما تكوني مستعدة لإعدادها .
- إذا كنت لا تريدين استخدام القشر ، فلا يزال من المهم غسل المنتج أولا حتى لا يتم نقل الأوساخ والبكتيريا من القشر عند ازالته أو قصه .
- قم بفرك المنتجات القوية مثل البطيخ والبطاطس والخيار بفرشاة مخصصة للمنتج .
- لا تستخدم الصابون أو المنظفات أو المبيضات لغسل المنتجات .
- قطعي أي منطقة تالفة أو عليها كدمات قبل إعداد أو أكل أي من المنتجات .



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بسرطان (الكان)
Cancer Aware Nation

كيف تقوم بتخزين الأغذية النباتية؟؟

خزني :

- تدوم الخضار الورقية مثل الخس لفترة أطول إذا تم غسلها وتجفيفها وتخزينها في منشفة ورقية .
- قومي بتخزين الفواكه والخضراوات بشكل منفصل لتجنب النضوج أو التلف السريع (قد تمتص بعض الفواكه الروائح من الخضراوات) .
- احتفظي بالمنتجات الطازجة المعدة بعيدا عن العناصر غير المطهية مثل اللحوم والدواجن ، ضعي هذه العناصر على رف فوق الأطعمة الحيوانية . من الأفضل الاحتفاظ بالفواكه والخضراوات داخل الثلاجة .
- احفظي البصل والثوم والقرع الشتوي والبطاطا في مكان مظلم بارد (مثل مخزن) وتأكدي من فصل البصل عن البطاطا عند التخزين .



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بسرطان (الكان)
Cancer Aware Nation

10 توصيات للوقاية من السرطان.

- 1) حافظي على وزن صحي . حافظي على وزنك ضمن النطاق الصحي وتجنبي زيادة الوزن بعد البلوغ .
- 2) كوني نشيطة بدنيا . كوني نشيطة بدنيا كجزء من الحياة اليومية . امشي اكثر . واجلسي أقل .
- 3) اتبعي نظاما غذائيا غنيا بالحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبقوليات . اجعلي الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبقوليات مثل الفول والعدس جزءا أساسيا من نظامك الغذائي اليومي المعتاد .
- 4) الحد من استهلاك الوجبات السريعة وغيرها من الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو النش أو السكريات . وتأكدي أن الحد من تناول هذه الأطعمة يساعد على التحكم بالسعرات الحرارية والحفاظ على الوزن الصحي .
- 5) الحد من استهلاك اللحوم الحمراء المصنعة . تناول كميات معتدلة (500 جرام / اسبوعيا) من اللحوم الحمراء ، مثل لحم البقر والضأن ، مع ضرورة تجنب اللحوم المصنعة .
- 6) الحد من استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر شرب معظم السوائل من المياه والمشروبات غير المحلاة .
- 7) تجنب استهلاك الكحول .
- 8) لا تستخدم المكملات الغذائية كوسيلة للوقاية من السرطان وهدفي الى تلبية احتياجاتك الغذائية من خلال النظام الغذائي وحده .
- 9) بالنسبة للأمهات أرضعي طفلك رضاعة طبيعية إذا امكنتك ذلك . لأن الرضاعة الطبيعية جيدة لكل من الأم والطفل .



10) في حال تشخيص الشخص اصابته بالسرطان . على المريض أن يتلقى مشورة غذائية متخصصة فيما يخص غذائه من أخصائي التغذية المدرب جيدا .

العوامل المرتبطة بسرطان الثدي

العمر

يشكل أقوى عامل خطورة لسرطان الثدي ، حيث أن؟أخطر الإصابات يزيد مع تقدم العمر .

الكحول

شرب الكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي

التاريخ العائلي

وراثة الجين أو غيره من الجينات السرطانية يزيد من خطر الإصابة بنسبة من (5%-10%)

الوزن

زيادة الوزن والسمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي ، خاصة بعد انقطاع الطمث .

الخمول وقلة النشاط البدني

الخمول وقلة الحركة تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي خاصة بعد انقطاع الطمث .



كان
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)
Cancer Aware Nation

الوقاية من سرطان الثدي من خلال تبني نمط حياة صحي

• تناول طعام متوازن

تناول الطعام الصحي المتوازن يساعد في تقليل خطورة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20% .

• حافظي على وزنك المثالي الصحي

اكتساب 27 كيلوا جرام أو أكثر بعد سن 18 عند النساء .يضاعف خطر تعرضهن لسرطان الثدي عند انقطاع الطمث

• الرضاعة الطبيعية الامتناع عن التدخين

تقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي وكلما زادة مدة الرضاعة قلت نسبة الإصابة .

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

ممارسة الرياضة 30 دقيقة يوميا . تقلل نسبة الخطورة من الإصابة بسرطان الثدي

نسبة 18%.



كان
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)
Cancer Aware Nation

الوقاية من سرطان الثدي من خلال اتباع نظام غذائي صحي

التقليل من تناول الملح والأطعمة المملحة

الحد من تناول الأطعمة المملحة والتقليل من كمية الملح المستخدم في المطبخ . اختاري الأطعمة قليلة الصوديوم من خلال قراءة الملصق الغذائي بحيث لا تزيد عن 140 ملغ للحصة الواحدة

التقليل من تناول اللحوم الحمراء

تناولي ما لا يزيد عن 18 أوقية (وزن مطبوخ) في الأسبوع من اللحوم الحمراء وتجنبي اللحوم المصنعة مثل اللحم المقدد والسلامي والهوت دوغ والنقانق .

قللي من تناول الأطعمة والمشروبات الدسمة والعالية السكر

الحد من تناول الأطعمة العالية السعرات الحرارية مثل الكعك ، رقائق البطاطس ، والصلصات الدسمة . قللي من المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المعلبة .

استبدلي البروتينات الحيوانية بالبروتينات النباتية



كات
C.A.N
العلمة الوطنية للتوعية بسرطان الثدي
Cancer Aware Nation

من أمثلة البروتينات النباتية : العدس ، الفاصولياء السوداء والخضراء، الكينوا ، الحمص ،البازلاء الخضراء ، اللوز، الخرشوف ،السبانخ ، البروكلي والهلين .

احصلي على مضادات الأكسدة من مصادر طبيعية

أكثرى من تناول الخضراوات والفواكه ، وتجنبى الاعتماد على المكملات الغذائية كمصدر أساسي لمضادات الأكسدة .

أكثرى من تناول الألياف

زيادة تناول الألياف بنسبة 10 غرام وميا ، يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 7٪ .

تناولي الأطعمة الغنية بفيتامين د

الحصول على فيتامين د والمحافظة على معدله الطبيعي في الدم ، يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بمعدل 50٪ ، المصادر الغذائية الغنية بفيتامين د هي : السلمون ، التونة ، الحليب ، والحبوب المدعمة .



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كات)
Cancer Aware Nation

الحقيقة والخرافة

هل تناول منتجات الألبان والأجبان يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

تحتوي منتجات الحليب على نسبة عالية من الكالسيوم ، حيث أظهرت بعض الدراسات أن انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة التي تستهلك كمية عالية من الكالسيوم .
عند تناول منتجات الألبان والأجبان ، يوصى باختيارها قليلة الدسم . حيث أشارت بعض الدراسات أن منتجات الألبان قليلة الدسم هي الخيار الأفضل بالنسبة للنساء اللواتي تم تشخيصهن بسرطان الثدي .

هل تناول مأكولات الصويا يعتبر آمن للمرضى المتعافين من سرطان الثدي؟

تناول أطعمة الصويا باعتدال يعتبر آمن للمرضى المتعافين من سرطان الثدي الاستهلاك بتاعتدال يعادل 1-3 حصص باليوم (التوفو، حليب، الصويا، الإدامامي، فول الصويا) الحصة الواحدة من الصويا تعادل 1كوب حليب من الصويا – نصف كوب من الصويا المطبوخة – ثلث كوب أو 28 غرام من مكسرات الصويا . أطعمة الصويا من الممكن أن تقلل تكرار الإصابة بسرطان الثدي .



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كات)
Cancer Aware Nation

هل السكر يغذي الخلايا السرطانية؟

لا توجد علاقة مباشرة بين تناول السكر والخلايا السرطانية. يفضل الحد من تناول الأطعمة العالية بالسكر كجزء من نظام غذائي صحي لتجنب زيادة الوزن ، حيث أن النظام الغذائي العالي بالسكر يساهم في زيادة الوزن والسمنة ، وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ومنها سرطان الثدي .

هل تناول بذور الكتان تزيد من خطر عودة سرطان الثدي؟

لا توجد دراسات تثبت أن بذور الكتان قد تزيد من تكرار الإصابة بسرطان الثدي . فهو آمن عند الاستهلاك باعتدال من 1-4 ملاعق يوميا من الممكن أن تحمي أو تقلل من الإصابة بسرطان الثدي . وبذور الكتان تعتبر مصدر ممتاز للمغنيسيوم ، المنغنيز ، النحاس ، وفيتامين B1 ، الألياف ، البروتين و الأوميغا- 3



كات
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كات)
Cancer Aware Nation

احرصي على توفر 7 عناصر غذائية في غذائك للوقاية من السرطان

✓ فيتامين (ك)

المصادر: الخضراوات الورقية الداكنة ، السبانخ كيل ، بروكلي ، الخس .

✓ البوتاسيوم

المصادر: البطاطا الحلوة، الفاصولياء، بطاطا بيضاء، الموز، السبانخ، الطماطم، البرتقال

✓ فيتامين (أ)

المصادر: البطاطا الحلوة ، الخضراوات الورقية ، القرع ، الفلفل الأحمر .

✓ الألياف

المصادر: البقوليات مثل : الفاصولياء الجافة ، البازلاء ، العدس ، خبز القمح الكامل ،

والتفاح .

✓ المغنيسيوم

المصادر: اللوز ، الكاجو ، السبانخ ، حليب الصويا ، الأيديمامي ، الفاصولياء السوداء .

✓ فيتامين (ج)

المصادر: الفلفل الحمضيات ، كيوي ، فراولة ، بروكلي ، الملفوف .

✓ حمض الفوليك



كات
C.A.N

العملة الوطنية للتوعية بسرطان الثدي
Cancer Aware Nation

المصادر : السبانخ ، الهليون ، الأفوكادو ، الفاصوليا الجافة والبازلاء .

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن





كات
C.A.N

بصحة لتوعية مرض السرطان
Cancer Aware Natl

المقدمة:

السمنة و زيادة الوزن

السمنة هي مرض يتصف بزيادة دهون الجسم و يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكثر من ثلاثين. أن السمنة تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض معينة و مشاكل صحية أخرى. أما السمنة المفرطة هي مرض يكون فيه مؤشر كتلة الجسم (BMI) أربعين أو أكثر و نسبة الإصابة بالأمراض الخطيرة أعلى مثل الإصابة بداء السكري أو أمراض القلب و السرطان.

لذا فمن المهم على الصعيد الفردي الحرص على زيادة النشاط البدني المنتظم و إتباع نظام غذائي صحي و متوازن. و هذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن و النشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة صحية لكن يمكن الوقاية منه.

قياس كتلة الجسم:

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين:

محيط الخصر:

تزداد خطورة اصابة بامراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي:

خطورة عالية	تزداد الخطورة	الجنس
٨٨ بسم او اكثر	٨٠ بسم او اكثر	انثى
١٠٢ بسم او اكثر	٩٤ بسم او اكثر	ذكر

مؤشر كتلة الجسم:

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي

الوزن (كجم)
الطول (بالمتر)

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من ١٨,٥	نقص الوزن
١٨,٥ - ٢٤,٩	الوزن الطبيعي
٢٥ - ٢٩,٩	زيادة الوزن
٣٠ - ٣٤,٩	السمنة من الدرجة الأولى
٣٥ - ٣٩,٩	السمنة من الدرجة الثانية
٤٠ أو أكثر	السمنة المفرطة



كات
C.A.N

بصحة لتوعية بمرض السرطان (كان)
Cancer Aware Natl

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم) عدد الحصص في المنتج (٢)	
الكمية لكل حصة غذائية السرعات الحرارية (٢٥٠)	
القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨%
دهون مشبعة ٣ جم	١٥%
دهون متحولة ٣٠ جم	
كوليسترول ٣٠ ملجم	١٠%
صوديوم ٤٧٠ ملجم	٢٠%
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠%
الألياف الغذائية ٥ جم	١٠%
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	٢٠%
بروتين ٥ جم	
فيتامين (أ)	٤%
فيتامين (ج)	٢%
حديد	٢%
كالسيوم	٤%

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياكك اليومي، و...٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم، تستخدم عادة للتصاغ الغذائية

الحقائق الغذائية: خطوات لقراءة الملصق الغذائي

١- حجم الحصة الغذائية:

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون باكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات الملصق الغذائي منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناولين أكثر أو أقل

٢- القيمة الغذائية اليومية:

انتبهي لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثر مرتفع

٣- السرعات الحرارية:

تأكدي من السرعات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السرعات الحرارية في أي منتج 40 سعرة حرارية منخفضة، 100 سعرة حرارية متوسطة، 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة

٤- قلل من هذه عناصر الغذائية:

قللي من هذه العناصر الغذائية فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى إصابة بأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها

٥- احرص على هذه عناصر الغذائية:

احرصي على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة بشكل عام

توصيات عامة:

لنجاح حميتك و ضمان نزول الوزن



احرصي على استخدام الملاعق و اكواب المعيارية



احرصي على شرب كميات وافرة من الماء



احرصي على تناول الوجبات في أوقاتها



نظمي نومك و خذي القدر الكافي



احرصي على الحصول على الكالسيوم من منتجات الألبان



تناولي الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع



تناولي كمية كافية من الألياف لتعزيز إحساس بالشبع



جهزي وجباتك مسبقاً لزيادة فرصة إلتزام بالحمية



كات
C.A.N

مبادرة لتوعية مرض السرطان (كاتب)
Cancer Aware Natl

توصيات عامة:

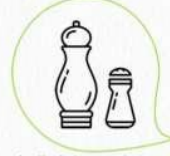
لنجاح حميتك و ضمان نزول الوزن



قللي من إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



احرصي على تقليل السكريات مضافة و الكارب المصنع



احرصي على تقليل الملح و استبدليه بالليمون و البهارات



قللي من استخدام الزيوت عند الطبخ



تدرجي في نشاط بدني و احرصي على احماء قبل أي نشاط



احرصي على ممارسة نشاط بدني 10٠ دقيقة في اسبوع على الاقل



زيدي من نشاطك البدني و اعتدلي في كميات الطعام



قم بقياس وزنك مرة في الاسبوع

معايير القياس:

باستخدام اكواب و ملاعق



٢٤٠ مل

=



كوب



٣ ملعقة شاي

=



ملعقة طعام



١٥ مل

=



ملعقة طعام



٥ مل / ٥ جرام

=



ملعقة شاي



٣ مل / ٣ جرام

=



٢ ملعقة طعام



٤ ملعقة طعام

=



كوب ربع



٥ ملعقة طعام

=



كوب ثلث



٨ ملعقة طعام

=



كوب نصف



١٢ ملعقة طعام

=



كوب ثلاثة ارباع



١٦ ملعقة طعام

=



كوب



كات
C.A.N

مبادرة لتوعية المصريين بالسرطان
Cancer Aware Natl

دليلك المصور لقياس حصص الطعام باستخدام اليد

قبضة اليد

يساوي 1 كوب
لقياس حصص الكربوهيدرات
كالأرز والفاكهة والخضار

200 سعر حراري

طرف الإصبع

يساوي 1 ملعقة صغيرة
لقياس حصص الدهون
كالزبدة والمargarin

35 سعر حراري

تجويد راحة اليد

يساوي نصف كوب (28 غرام)
لقياس حصص المكسرات
والفاكهة المجففة

170 سعر حراري

الإبهام

يساوي 2 ملعقة كبيرة
لقياس حصص البروتين
من الألبان والأجبان
وزبدة الفول السوداني

170 سعر حراري

راحة الكف

يساوي 85 غرام (3 اونصات)
لقياس حصص البروتين
من اللحوم والدواجن

160 سعر حراري

قائمة البدائل:

مجموعة النشويات	مجموعة الحليب (قليل الدسم)
يحتوي البديل الواحد على: 10 سعرة حرارية و 10 جم كربوهيدرات و 3 جم بروتين	يحتوي البديل الواحد على: 120 سعرة حرارية و 12 جم كربوهيدرات و 8 جم دهون
<ul style="list-style-type: none"> كوب أرز كوب معكرونة كوب فاصول كوب فول أو عدس كوب خبز كوب فاكهة كوب بطاطس 	<ul style="list-style-type: none"> كوب حليب كوب لبن كوب زبادي كوب حليب مجفف
مجموعة الخضروات	مجموعة الفواكه
يحتوي البديل الواحد على: 20 سعرة حرارية و 5 جم كربوهيدرات و 2 جم بروتين	يحتوي البديل الواحد على: 60 سعرة حرارية و 10 جم كربوهيدرات
<ul style="list-style-type: none"> كوب خضار طازج كوب خضار مطبوخ كوب خضار مجفف كوب خضار مجمد كوب خضار معلب كوب خضار معلب كوب خضار معلب 	<ul style="list-style-type: none"> كوب فاكهة كوب فاكهة كوب فاكهة كوب فاكهة كوب فاكهة كوب فاكهة كوب فاكهة
مجموعة البروتين	القائمة الحرة
يحتوي البديل الواحد على: 20 سعرة حرارية و 2 جم بروتين و 9 جم دهون	هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية في البديل الواحد
<ul style="list-style-type: none"> كوب لحم خالي من الدهون كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز 	<ul style="list-style-type: none"> كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز كوب خبز

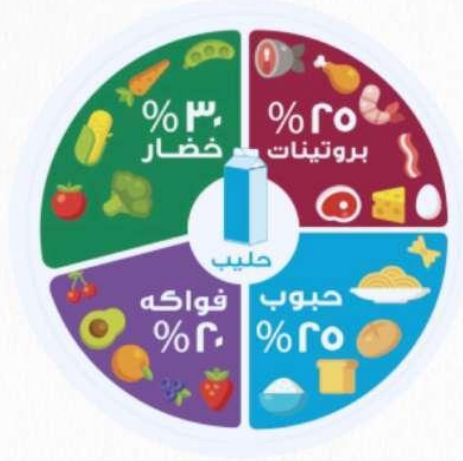


كات
C.A.N

بصحة لتوعية بمرض السرطان (كان)
Cancer Aware Natl

الحصص الغذائية الموصى بها: و الطبق الصحي المتوازن

رقم	المجموعة	عدد الحصص	الحصة الغذائية الواحدة
١	مجموعة الخضروات والفواكه	٦ - ١١	٢٠٠ جرام من الخضروات أو الفواكه النيئة أو المطبوخة (بما في ذلك البطيخ والجزر والقرع والحمضيات أو شرائح الخبز المحمص أو الخبز المحمص). ١ كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة أو المجمدة أو المجمدة. حصة متوسطة الحجم من البطاطا المخبوزة أو المقلية.
٢	مجموعة الحبوب	٢ - ٥	كوب من الحبوب الكاملة أو الأرز. نصف كوب من الحبوب الكاملة أو العنب أو عصير الحبوب.
٣	مجموعة الفواكه	٢ - ٤	حبة فواكه متوسطة الحجم مثل (كفاح أو موز أو برتقال أو كفاي أو جولة) ٣ حبات متوسطة من الحمضيات. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المثلجة أو المجمدة.
٤	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢ - ٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٢ ملاعق طعام من الجبن الطري. شريحة واحدة من جبن الشيدر أو قطعة واحدة من جبن المثلجات أو الزبادي - ملعقة طعام من الجبن المبستر. ملعقتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة.
٥	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢ - ٢	١٠ - ٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من التونة والمخلل المطبوخة. شريحة واحدة (متوسطة الحجم) من اللحم. ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
٦	السكريات والدهون	---	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.
٧	الماء	٦	شرب الماء ٩ أ يقل عن ٦ أكواب.





كان
C.A.N

العلمة الوطنية للتوعية بسرطان الثدي
Cancer Aware Nation

اختاري وجبتك الصحية يوميا خلال شهر التوعية بسرطان الثدي حسب توصيات أخصائية التغذية (60647807)

1200 كالوري – 1500 كالوري – 1800 كالوري

سنقوم بتنزيل الوجبات يوميا على الموقع

ترقبوا مفاجأة حملة (كان) في نهاية كل أسبوع
كيف تعدين وجبتك الصحية في المنزل؟؟