

## خيارات الوجبات السريعة الأكثر صحية

لا تأكلي وجبات سريعة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.

إذا اضطررت إلى أكل وجبة سريعة اختاري الوجبة المناسبة:

- أطلبي وجبات صغيرة.
- توجد وجبات أصغر ومناسبة للأطفال.
- أطلبي ساندويتش همبورغر واحد عادي عوضا عن الهمبورغر الذي يحتوي على قطعتين أو ثلاثة من اللحم.
- اختاري الطعام المشوي أو المحمص عوضا عن المقلي والهش.
- أطلبي الدجاج بدون الجلد إذا أمكن.
- أطلبي السلطات بدون "الصوص" أو صوص منخفضة الدهون.
- تناولي سلطات الثمار في آخر الطعام عوضا عن الأيس كريم أو ميلك شايك.
- اشربي الماء أو الحليب خالي من الدهون أو منخفض الدهون عوضا عن السودا.

### الوجبة الكبيرة:

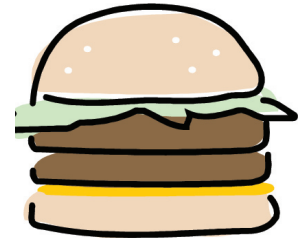
الخيارات عالية الدهون  
67 غرام من الدهون



شرائح بطاطس مقوية كبيرة  
500 سعرات حرارية  
25 غرام من الدهون



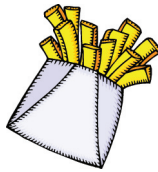
سودا كبيرة  
310 سعرات حرارية  
86 غرام من السكر



دبل تشيزبورغر (بورغر)  
بالجبين يحتوي على  
قطعتين من اللحم  
740 سعرات حرارية  
42 غرام من الدهون

### الوجبة الصغيرة:

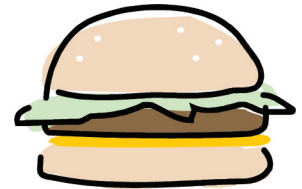
خيارات منخفضة الدهون  
23 غرام من الدهون



شرائح بطاطس مقوية  
صغيرة  
30 سعرات حرارية  
11 غرام من الدهون



سودا صغيرة  
150 سعرات حرارية  
40 غرام من السكر



تشيزبورغر (همبورغر)  
بالجبين يحتوي على قطعة  
واحدة من اللحم  
300 سعرات حرارية  
12 غرام من الدهون