

كيف تحسن من أكلاتك

الطعام الصحي لا يعني بالضرورة أنه لا يمكنكم الاستمتاع بمأكولاتكم المفضلة من حين لآخر، إذ يمكنكم القيام بذلك من خلال جعلكم بعض الأطباق التقليدية أكثر تغذية . في الواقع يمكنكم التخفيف من كمية السعرات الحرارية والدهون من دون أن يكون لذلك أي تأثير يذكر على الطعم. إليكم بعض المواد الصحية التي يمكنكم أن تستعيضوا بها عن المواد المشبعة بالدهون والسعرات الحرارية.

في حال كانت الوصفة تستدعي استخدام	حاولوا الاستعاضة عن ذلك بـ
➤ الزيت	مرق الخضار قليل الدسم للقلي
➤ المرجرين ➤ الشورتينغ ➤ الزبدة	للخبز استعيضوا عن نصف كمية الزبدة أو المرجرين أو السمن أو أيضاً الزيت بالكمية نفسها من صلصة التفاح أو بوريه الخوخ أو أي بديل تجاري آخر للدهون، ولكي لا تحصلوا مخبوزات كثيفة وملتزة، لا تستعيضوا عن الزيت بالزبدة أو الشورتينغ ولا تستعيضوا عن المرجرين قليلة الدهون بالمرجرين العادية.
➤ الحليب كامل الدسم	الحليب 1% دسم أو خالي من الدسم
➤ الحليب المجفف وكامل الدسم	الحليب المجفف والمقشود
➤ البيض	بديل البيض . يساوي نصف كوب منه بيضتين إجمالاً . يمكنكم أن تستعيضوا في معظم الوصفات عن كل بيضة كاملة ببيض بيضتين.
➤ الساور كريم	اللبن العادي والخالي من الدسم أو الساور كريم قليلة الدسم . ليست الساور كريم خالية الدسم معدة للخبز.
➤ الجبن القشدي	الجبن القشدي الخفيف، جبن نوشاتيل أو الجبن الأبيض قليل الدسم والمهروس حتى يطري . الجبن الأبيض غير الطري غير مرغوب للخبز
➤ الشوكولاته	الكاكاو والزيت أو م حلول الذرة المركز استعيضوا عن المربع الواحد من الشوكولاته غير المحلاة بثلاث ملاعق كبيرة من الكاكاو وبملعقة طعام واحدة من محلول الذرة المركز .

حاولوا الاستعاضة عن ذلك بـ	في حال كانت الوصفة تستدعي استخدام
<p>واستعيضوا عن المربع الواحد من الشوكولاته نصف المحلي بثلاث ملاعق كبيرة من الكاكاو وبملعقة طعام واحدة من الزيت، أو استخدموا كمية أقل من الشوكولاته وقطعوها قطعاً صغيرة.</p>	
<p>يمكنكم في معظم المخبوزات التخفيف من كمية السكر إلى النصف من دون أن يكون لذلك أي تأثير على مادة المأكولات أو طعمها . بما أن السكر يزيد من نداوة الطعام المخبوز، لا تستخدموا أقل من ربع كوب من السكر أو العسل أو دبس السكر لكل كوب من الدقيق.</p>	<p>➤ السكر</p>
<p>الدقيق المصنوع من حبوب القمح الكاملة. يمكنكم الاستعاضة بعن الدقيق العادي في العديد من الوصفات كالخبز أو الفطائر. يكون الدقيق المصنوع من حبوب القمح الكاملة أغني بالألياف من الدقيق العادي.</p>	<p>➤ الدقيق (الطحين)</p>