

## لائحة المأكولات القليلة الملح والسكر

### المأكولات التي لا ينصح بها

قطع اللحم المدهنة المملحة  
اللحوم الباردة (السلامي، البسترما، الحبش...)  
سمك السردين، التونا واللحوم المعلبة  
هوت دوج، لحم الخنزير المققد

### المأكولات التي ينصح بها

اللحوم، الدجاج،  
والسمك  
اللحوم الخالية من الدهون، الدجاج، الأسماك  
الطازجة أو المجمدة

الخضار المعلبة  
معجون الطماطم  
عصير الطماطم

الخضار الطازجة والمجمدة  
عصير فاكهة الطازجة

الخضار

العصير الإصطناعي، الفاكهة المجففة، كومبوت

الفاكهة الطازجة والمجمدة  
عصير الفاكهة الطازجة الخالية من سكر المضاف

الفاكهة

الجبنة المالحة  
الجبنة الجاهزة المعلبة الغنية بالملح

الحليب  
لبنة قليلة الملح  
الجبنة المحلاة

الحليب ومشتقاته

رقائق الكورن فليكس مع السكر أو العسل أو الفواكه  
المجففة.  
الخبز الأبيض، الخبز الفرنجي،  
المنافيش  
البيتزا الجاهزة وخبز البيتزا  
كحك  
الفاصوليا المعلبة، البازلاء والعدس

الأرز، المعكرونة، البطاطا  
خبز القمح الكامل القليل الملح  
رقائق الذرة القليلة السكر

النشويات

المشروبات الغازية

رقائق البطاطا، الكبيس، الزيتون، الشوكولا، المربي،  
الفشار الملح، السكر، كاتشب، بوضة، خردل، مايونيز،  
مكعبات المرقعة...

الزبدة القليلة الملح  
الفشار من دون ملح

متفرقات

