



الخيار
الصحي

ابحث عن العناصر التالية للانتقاء الخيار الصحي

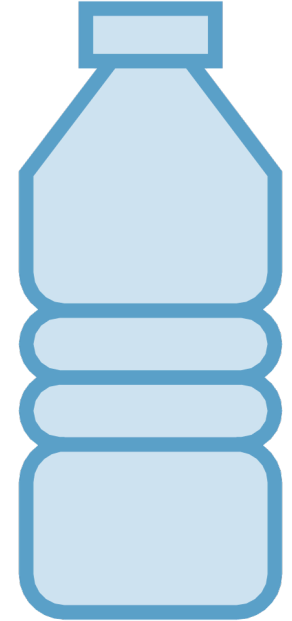
المشروبات منخفضة
السعرات الحرارية
سعر حراري/الوجبة <25



الحليب قليل الدسم
أو 1%
منزوع الدسم



عصير الفواكه
الطبيعي 100%



المياه المعلبة

EXTENSION
UtahStateUniversity

يمكنك العثور على المزيد من نصائح نمط الحياة الصحيو
الوصفات المغذية على createbetterhealth.org

CREATE
BETTER HEALTH.
HUB