

دليل التسوق للأطعمة القليلة الملح

الخبز / الحبوب

- الخبز الابيض، خبز القمح الكامل، رقائق الحبوب الجافة والمطبوخة، البسكويت وأعواد الخبز الغير مملحة، والعجين المحضر في المنزل
- الأرز، المعكرونة والبرغل
- بعض البسكويت المحلى



اللحوم

- اللحوم، الدواجن والاسماك الطازجة والمجمدة
- البيض

الحليب

- حليب ولبن (يفضل قليل الدسم)
- الجبنه البيضاء قليلة الملح
- لبنه غير مملحة
- المتلجات، لبن مع فاكهة بودنيغ الأرز

الفاكهة / الخضار

- كل الخضار والفواكه الطازجة والمجمدة
- الخضار القليلة الملح
- العصائر والفاكهة المعلبة والطازجة
- واجبات الفاكهة الجاهزة : الفواكه المجففة

الدهون

- الزبدة أو المارجرين الغير المملحة
- صلصة السلطة الغير المملحة
- الزيوت
- زبدة الفستق الغير المملحة
- البذور، البوشار، الرقائق البطاطا والمكسرات الغير المملحة

متفرقات

- الصلصات القليلة الملح (صلصة الطماطم...) الخل، الثوم، البصل الاعشاب ، التوابل والليمون
- الجلو

مستشفى أبو جوده / ٢٠١٩ / تعليم المريض