



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

بسمه تعالی

نکات تغذیه ای توصیه شده برای جانشین های گوشت قرمز در برنامه غذایی روزانه

✓ سویا (حاوی اسید آمینه های ضروری و کاهنده کلسترول خون)

✓ حبوبات (عدس و لوبیا سرشار از فیبر و مواد معدنی)

✓ تخم مرغ (منبع غنی پروتئین)

✓ مواد غذایی غنی از آهن (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی، چغندر قند، عدس و جو)

✓ غلات سبوسدار (نان های تهیه شده از آرد سبوس دار بهترین نمونه ها از پروتئین گیاهی می باشند و می توانند

ویتامین های گروه B، آهن و فیبرها را تامین کنند.)

✓ برنج همراه عدس، لوبیا و سویا مصرف شود تا کاملا جایگزین گوشت قرمز شود.

✓ برای پیشگیری از کمبود ویتامین B12 (ویتامین موجود در منابع حیوانی) بهتر است به جای گوشت قرمز، تخم مرغ و لبنیات

جایگزین شوند.