عمدتا مصرف کنید

سبزیجات و میوه

مقداری مصرف کنید

غذای غلات و
سبزیجات نشاسته ای

حبوبات، ماهی،
غذاهای دریایی،
تخم مرغ، مرغ و گوشت

شیر، ماست و پنیر

روغن های سالم،
آجیل و دانه ها

غذاهای ناسالم، غذاهای آماده و غذاها یا نوشیدنی های حاوی قند یا نمک بالا یا چربی اشباع شده و ترانس را **کمتر مصرف کنید**

Heart Foundation®