

## كيف تأكل (همبرغر) بطريقة صحية؟



- بالنسبة للخبز، عليك أن تستبدل الخبز العادي بخبز أسمر، لا يحتوي على سعرات حرارية عالية وكميات من السكر.
- إستبدل قطعة اللحم الكبيرة بقطعة لحم أصغر حجماً، مشوية وخالية من الدسم كلياً.
- بدلاً من إضافة صلصة الكاتشاب والخردل والمايونيز، يمكنك أستبدالها بصلصة الأفوكادو.
- استغني عن قطعة الجبن المعتادة التي تتناولها عادة مع الهمبرغر.
- أدخل الألياف في إعداد الهمبرغر، كالخس والبصل والطماطم والجرجير الإيطالي وغيرها من الخضراوات.