

## غذاهای آزاد؛ کم‌کالری‌ترین‌ها

انواع ادویه، سُس‌های قرمز و فلفل تند و ...، لیموعمانی، ترشی و آبلیمو، از غذاهای آزادی هستند که در هر واحدشان حدود 20 کالری انرژی نهفته است.



انواع ادویه، سُس‌های قرمز و فلفل تند و ...، لیموعمانی، ترشی و آبلیمو، از غذاهای آزادی هستند که در هر واحدشان حدود 20 کالری انرژی نهفته است.

فهرست غذاها یا نوشیدنی‌هایی که در هر واحد 20 کیلوکالری یا کمتر انرژی فراهم می‌کند. از آن دسته از مواد غذایی که واحد آن‌ها تشخیص نشده می‌توان به مقدار دلخواه مصرف کرد.

آدامس بدون قند

ژلاتین، بدون طعم

ژله، بدون قند

مربای کم قند 2 قاشق مرباخوری

جانشین‌های قند

آن‌هایی که توسط سازمان غذا و دارو (FAD) تایید شده‌اند، برای مصرف، سالم و بی‌خطرند:

آسپارتام

ساخارین

مواد غذایی بدون قند یا کم قند

انواع ادویه مانند زردچوبه، دارچین

سبزی‌های معطر، تازه یا خشک

سس فلفل تند

سیر

عصاره‌های طعم دهنده

فلفل قرمز

لیمو ترش

چاشنی‌ها

آبلیمو

ترشي

خردل

خيار شور 1/5 عدد بزرگ

سرکه

سُس گوجه فرنگي

سُس سویا

ليموماني  
- jengir