



Family Health & Cardiac Center
New York PET & CTA Imaging Center

Escoja	Evite
Los bienes horneados: de trigo integral o enriquecido. Los panes y arrolla, los panecillos magros o caseros, las tortitas	La mantequilla o el queso arrollan y los panes, los cuscurros; galletas Comerciales, los panecillos, las tortitas, los pasteles, los rollos dulces, las rosquillas, los croissants,
En casa recetas: Utilice la concesión semanal del huevo o vestido blanco de huevo de uso y substitutos de huevo.	La tienda compró las combinaciones con grasas saturadas inclusive coco, los aceites de palma, y las grasas hidrogenados.
Las tortillas: maíz, harina suave hizo con petróleos insaturados	La harina suave hizo con manteca, con el acortamiento, con las grasas hidrogenados, con el coco, y con los aceites de palma
Las pastas & Arroz: los tallarines, los espaguetis, los macarrones, el arroz integral (prefirió) arroz blanco, arroz silvestre	Preparado con huevos enteros, con la crema, y con las salsas de queso; pudo o encajonó el tallarín y los macarrones, los platos; pudo platos de espaguetis
Los cereales: cocinó o seca (no azucarado preferido), avena y salvado, la cebada	Cualquiera con coco, cereales calientes instantáneos, el cereal
Los Bocados de galletas: galletas sin sal, las galletas, las palomitas de maíz prepararon con corchete aéreo o petróleo mono/poliinsaturado	Las galletas o los bocados salados; frió tentempiés; cualquier bocado o las galletas que contienen las grasas saturadas
Las carne flacas: recorta la grasa visible; cordero (pierna, el lomo de brazo); puerco (lomo, pierna fresca); la ternera (recortó)	Las carne adiposas: carne de vaca en conserva, pastrami regular, el cordero, el jamón, los fiambres, costillas cortas, las costillas, el tocino, la salchicha, las salchichas, pudieron carne, meten las extensiones
Las aves caseras: pollo y pavo con piel quitada	Las aves caseras de ser-roció; procesó aves caseras (pavo franco, el pollo franco)
Los huevos: vestido blanco de huevo y Límite bajo de huevo de colesterol 2 yemas del huevo a la semana	Las yemas del huevo sobre uno a la semana
Mariscos: la pez espada, la caballa, el atún de albacore	El caviar, los camarones, el calamar,
El queso: espuma o despide queso de leche desnatada (mozzarella, panaderos de ricotta, los granjeros)	El queso crema; procesó las extensiones de queso y queso; todos los otros quesos
El frijol: secó frijoles, los guisantes, la lenteja; tofú,	Regular pudo guisantes, el frijol, las lentejas
La leche: espuma, sin grasa, el suero, la lactosa redujo	Cualquier producto lácteo hizo con el total o 2% de leche, leche de chocolate
Las verduras: fresco, congelado, o el bajo-sodio pudo;	La salsa regular del tomate & puré; la salsa de espaguetis; verdura en salsas
Las fruta: Las fruta secadas, no azucaradas y frescas;	Pudo o congela empacado en el jarabe pesado
Las grasas poliinsaturadas: girasol, el alazor, el maíz, la soja, la semilla de algodón, sésamo engrasa	La mantequilla, sebo de carne de vaca de manteca, el puerto salado, el tocino
Las grasas monoinsaturadas: canola, la aceituna, el maní	Animal gordo, mantequilla de cacao, el chocolate