مصادر الكولسترول والدهون

الدهون غير المشبعة	الدهون المشبعة / المتحولة (يجب الحد مما يلي)	الكولسترول (يجب الحد مما يلي)
غير المشبعة المتعددة زيت القرطم زيت زهرة الشمس زيت الذرة زيت فول الصويا زيت السمسم الجوز بذور السمسم	 اللحوم الجبن صفار البيض الحليب كامل الدسم الدهون المخفضة الحليب (2% دسم) الآيس كريم جبنة الكريمة الزبادي الحامضة زيت النخيل زيت جوز الهند زبدة جوز الهند الزيوت النباتية المهدرجة أو شبه المهدرجة الدواجن بالجلد السمن الصناعي النباتي	اللحوم الجبن صفار البيض الحليب كامل الدسم الدهون المخفضة الحليب (2% دسم) الآيس كريم الزبد لحوم الأعضاء سمك المحار
غير المشبعة الأحادية *(يجب اختيار الكثير منها بصفة غالبة)* زيت الزيتون زيت الكانولا زيت الفول السوداني الزيتون الأفوكادو اللوز الفول السوداني الكاجو عين الجمل (الجوز)		

Arabic - Sources of Cholesterol and Fat
Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

PROJECT DULCE™
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org