

صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

TIPS TO TWEAK YOUR RECIPES TO HEALTHIER ONES! KNOW YOUR CALORIES!



1 Cup of Orange Juice (250ML)

130
Calories



1 Orange Fruit

60
Calories

A whole fruit has less calories and contains soluble fiber that makes you feel full and it delays hunger



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة

Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality



صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

TIPS TO TWEAK YOUR RECIPES TO HEALTHIER ONES! KNOW YOUR CALORIES!



2 Cups of Cooked Rice
500
Calories



1 Cup of Cooked Rice +
1 Cup of Cooked Vegetables
300
Calories

Replace 1 cup of rice with 1 cup of cooked vegetables instead
for lower calories and higher fiber intake



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة

Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality



صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

TIPS TO TWEAK YOUR RECIPES TO HEALTHIER ONES! KNOW YOUR CALORIES!



Cooked Chicken with Skin 200g

450
Calories



Grilled Chicken Breast 200g

310
Calories

Trim off any visible fat and remove the skin of the chicken to
reduce your caloric intake



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة

Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality



نصائح لتعديل
الوصفات لتصبح
صحية ومفيدة
اعرف سعراتك الحرارية

صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES



1 كوب عصير البرتقال (250 مل)

130

سعرة حرارية

برتقالة واحدة

60

سعرة حرارية

الفاكهة الكاملة تحتوي على سعرات حرارية أقل وألياف ذاتية في الماء،
وبالتالي تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة
Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality



نصائح لتعديل
الوصفات لتصبح
صحية ومفيدة
اعرف سعراتك الحرارية

صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES



2 كوب من الأرز المطبوخ
500
سعرة حرارية

1 كوب من الأرز المطبوخ +
1 كوب من الخضروات المطبوخة
300
سعرة حرارية

استبدل كوبًا واحدًا من الأرز بكوب واحد من الخضار المطبوخة بدلًا من ذلك للحصول على سعرات حرارية أقل وكمية أعلى من الألياف



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة
Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality



نصائح لتعديل
الوصفات لتصبح
صحية ومفيدة
اعرف سعراتك الحرارية

صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES



دجاج مطبوخ مع الجلد 200 غم
450
سعرة حرارية



صدر دجاج مشوي 200 غم
310
سعرة حرارية

قم بإزالة الدهون الظاهرة على اللحم والجلد من الدجاج للتقليل من
السعرات الحرارية المتناولة



800900

www.dm.gov.ae

بناء مدينة سعيدة ومستدامة
Developing a happy and sustainable city

@DubaiMunicipality

