

Monthly Newsletter

FOOD NATION
EAT BRIGHT

NOV-2024



Welcome to our November Nutrition Newsletter! Each month, we provide tips to help you make healthier choices.



The Benefits of Whole Foods

Whole foods are unprocessed and nutrient-rich. Here's why you should include more in your diet:

- **Nutrient-Dense:** Packed with vitamins and minerals.
- **Digestive Health:** High in fiber, promoting gut health.
- **Sustained Energy:** Provides long-lasting energy.

Tip: Fill half your plate with fruits and veggies!

As we say at Food Nation - Always "Eat the rainbow"



Recipe of the month: Autumn Glow Salad

Ingredients:

- Freekeh or other grain (quinoa, bulgur etc.)
- Cauliflower
- Sweet potato
- Olive oil
- Dried spices
- Red apple

Instructions:

Rinse the grains and place them in a rice cooker with appropriate amount of water. Roast the veggies until they are golden brown and soft. Toss everything together and serve with lemon dressing.



NUTRITIONIST TIP OF THE MONTH :
DRINK 2 LITRES WATER DAILY

WE WANT TO HEAR FROM YOU!

Please share your ideas and thoughts on how we can make our community a healthier and happier space!
Reach out to us by email: noor.zalloom@foodnationme.com or info@foodnationme.com

Monthly Newsletter

FOOD NATION
EAT BRIGHT

NOV-2024



نرحب بكم في اصدار شهر نوفمبر، معا لنجعل الحياة صحية اكثر



فوائد الأطعمة الكاملة

- الأطعمة الكاملة هي أطعمة غير معالجة وغنية بالعناصر الغذائية. إليك لماذا يجب أن تدرج المزيد منها في نظامك الغذائي:
- غنية بالعناصر الغذائية: تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية.
- صحة الجهاز الهضمي: غنية بالألياف التي تدعم صحة الأمعاء.
- طاقة مستدامة: تمنحك طاقة تدوم طويلاً.
- نصيحة: املا نصف طبقك بالفواكه والخضروات!
- كما نقول في "فود نيشن" - دائماً "تناول قوس قزح"



نصيحة الشهر من اخصائية التغذية: اشرب الماء بكثرة



وصفة الشهر: سلطة الخريف

المكونات:

- فريك أو أي نوع من الحبوب (كينوا، البرغل، إلخ)
- قرنبيط
- بطاطا حلوة
- زيت زيتون
- توابل مجففة
- تفاحة حمراء
- طريقة التحضير:
- الحبوب جيداً وضعيها في جهاز طهي الأرز مع كمية مناسبة من الماء
- حمّصي الخضار في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون وطرية.
- امزجي كل المكونات معاً وقدميها مع صلصة الليمون



نريد أن نسمع منك!

يرجى مشاركة أفكارك وآرائك حول كيفية جعل مجتمعنا مكاناً أكثر صحة وسعادة

تواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

noor.zalloom@foodnationme.com

أو

info@foodnationme.com

نحن متحمسون لسماع أفكارك ومقترحاتك