



Mount
Sinai

مدونة الأطعمة والمشروبات

استخدم مدونة الأطعمة والمشروبات هذه لتعيينك على إبقاء نظامك الغذائي في مساره الصحيح. قد يراجع مقدم الخدمة أيضًا هذه معك ليسهل عليك اتخاذ خيارات صحية لأجل تحقيق أهدافك المتعلقة بضغط الدم المرتفع.

الاثنين	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الثلاثاء	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الأربعاء	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الخميس	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

