

تتميز الأكل الصحي الإماراتي بتنوعه واعتماده على المكونات الطبيعية. يشمل ذلك استهلاك كميات كبيرة من الخضروات المحلية مثل البامية والكوسا. تشمل اللحوم مثل الدجاج والأسماك في وجبات غذائية متوازنة. يتميز الطهي بالتوابل الطبيعية واستخدام زيوت صحية مثل زيت الزيتون. الحساء الشورية: يمكن تحضيرها بشكل صحي باستخدام الخضروات المحلية واللحم الخفيف. 3. السمك المشوي: يُعد السمك مصدراً جيداً للبروتين ويمكن تحضيره بتوابل خفيفة. 5. الشاورما الدجاجية: يمكن تحضيرها بشكل صحي باستخدام صدور الدجاج المشوية والخضروات.