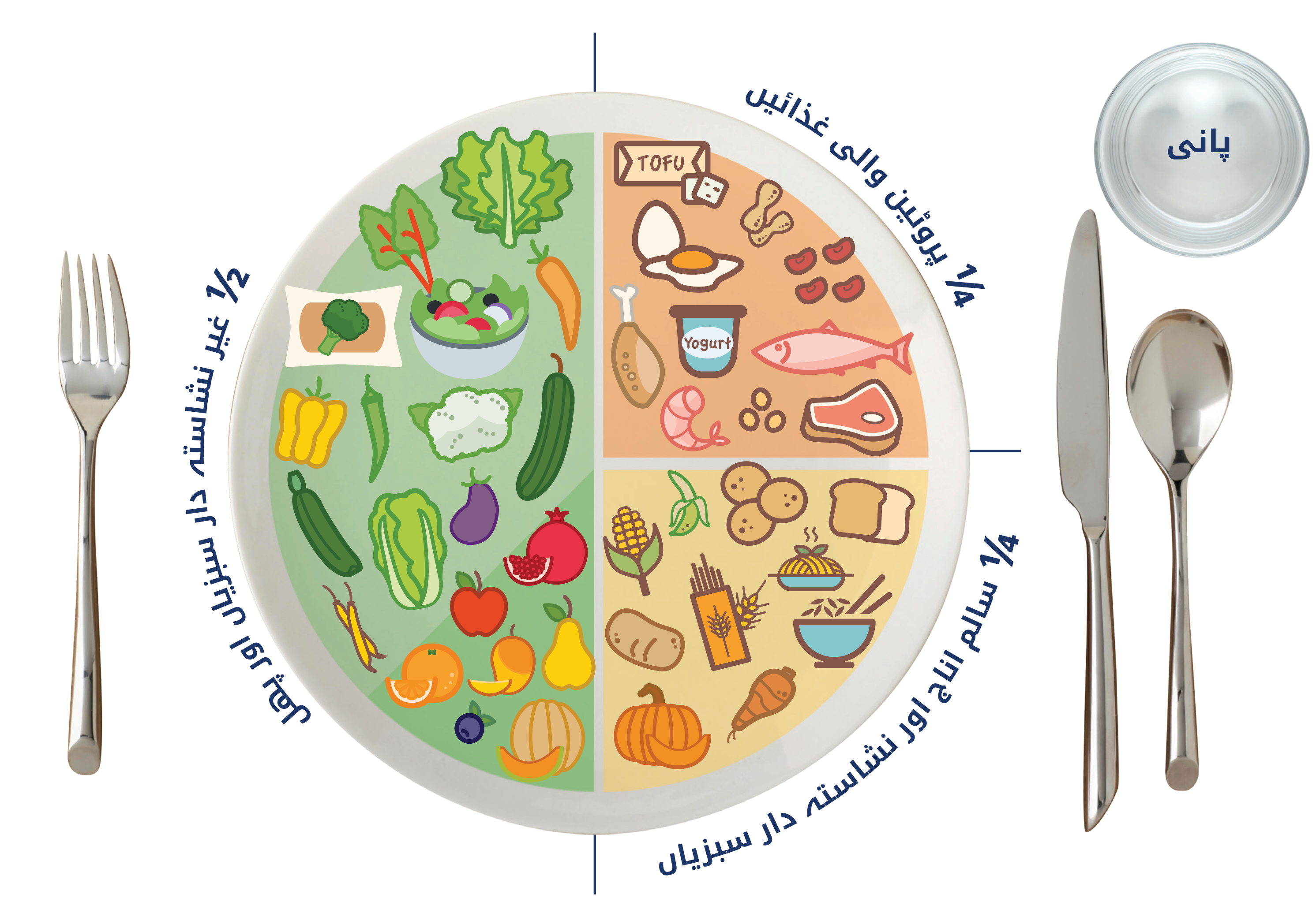
متوازن غذا کی پلیٹ



اپنی پلیٹ کو ایک غذائیت بخش کھانا تیار کرنے کے لیے استعمال کریں!

اپنی ½ پلیٹ کو غیر نشاستہ دار سبزیوں اور پھل سے پُر کریں۔ مختلف اقسام کی سبزیاں جیسے گہرے رنگ کے پتے والے ساگ، شاخ گوبھی، کھیرا، گاجر، زوچینی، پھول گوبھی، یا بیل پیپر شامل کریں۔ اپنے کھانے کے ساتھ یا اسنیک کے بطور پھل کا ایک چھوٹا سا پورشن جیسے 1 پیالی بیریاں، یا ایک چھوٹا سا سیب شامل کری

اپنی ¼ پلیٹ کو پروٹین والی غذاؤں سے پُر کریں جیسے باقلا، مٹر کی دال، مسور، سویا کی مصنوعات جسیے ٹوفو، یا ٹیمپے، انڈے، مرغ، ٹرکی، بیف یا پورک کے بغیر چربی والے پارچے، مغزیات اور بیجیں، مچھلی اور گھونگھا، اور کم چکنائی والی ڈیری کی مصنوعات۔ سبزی والا پروٹین زیادہ کثرت سے منتخب کریں

اپنی ¼ پلیٹ کو سالم اناج اور نشاستہ دار سبزیوں سے پُر کریں جیسے پاستا، جئی، بھورا چاول، کینووا، جو، موٹا پسا ہوا گیہوں، آلو، شکرقند، یا مکئی۔

کون سی غذا کھائی جائے اس بارے میں سوالات ہونا فطری بات ہے۔ رجسٹرڈ ماہر تغذیہ غذا اور اپنی من پسند غذا صحت بخش طریقے سے شامل کرنے کا طریقہ جاننے کے بارے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

DIABETES CANADA

کھانے کیمزید صحت بخش تجاویز اور پکوان کی ترکیبوں کے لیے **www.diabetes.ca** ملاحظہ کریں!

November 2021