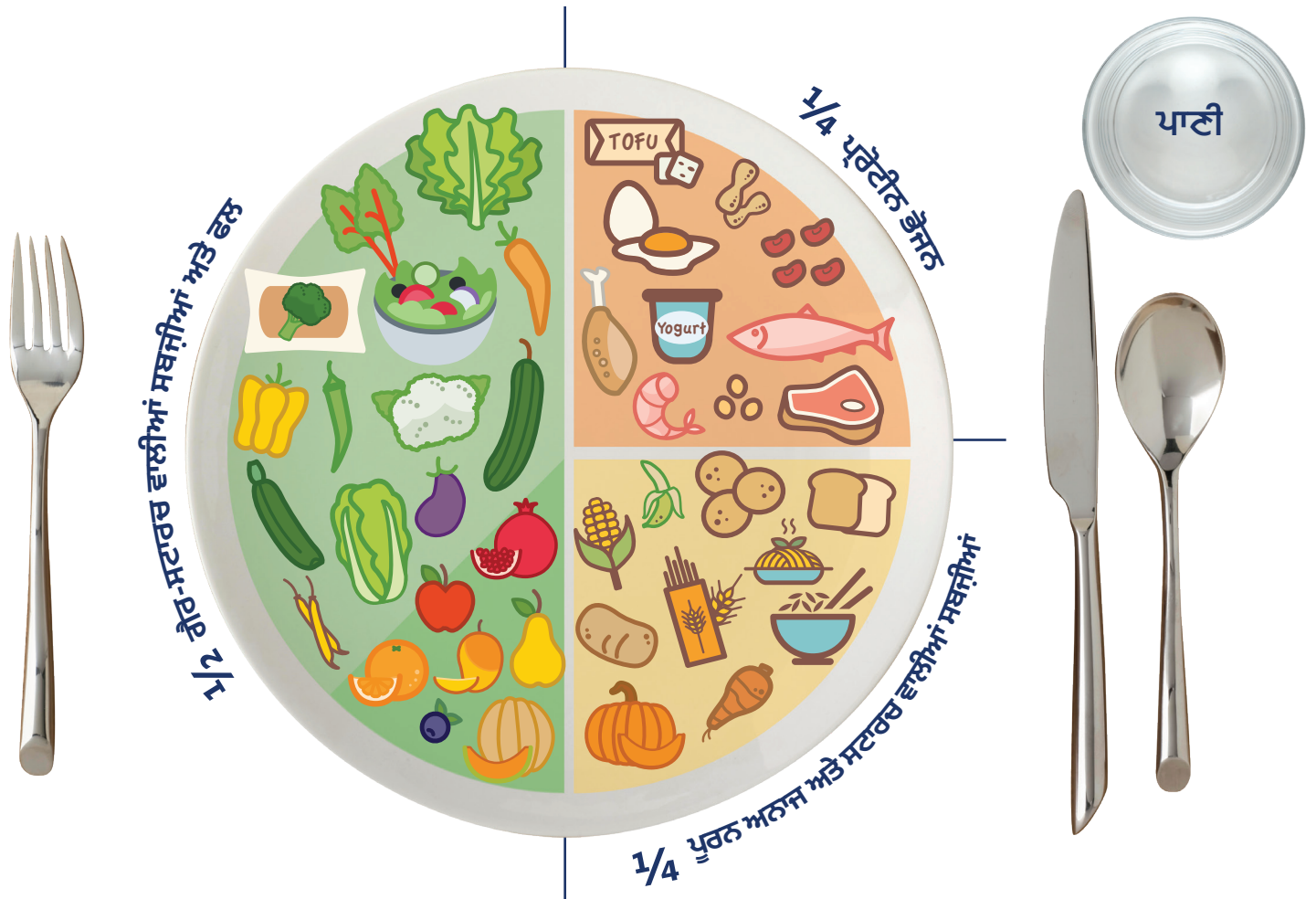


ਸੰਤੁਲਤਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਲੇਟ



ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ!

ਆਪਣੀ 1/2 ਪਲੇਟ ਗੈਰ-ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਵਿੰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ, ਬਰੋਕਲੀ, ਖੀਰਾ, ਗਾਜਰ, ਜੂਚਨੀ, ਗੋਭੀ, ਜਾਂ ਸ਼ਮਿਲਾ ਮਰਿਚ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਜਵਿੰ 1 ਕੱਪ ਬੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਸੇਬ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਵਿੰ ਰਾਜਮਾਂਗ, ਤੂਰ ਦਾਲ, ਦਾਲ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਜਵਿੰ ਕੀਟੋਫੂ ਜਾਂ ਟੈਪੇਹ, ਅੰਡੇ, ਚਕਿਨ, ਟਰਕੀ, ਬੀਫ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਟ, ਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਸ਼ਿ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ। ਅਕਸਰ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ 1/4 ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਵਿੰ ਪਾਸਤਾ, ਓਟਸ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਕੀਨੋਆ, ਜੌਂ, ਆਲੂ, ਮੀਂਠਾ ਆਲੂ ਜਾਂ ਮੱਕੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਖਿਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ www.diabetes.ca 'ਤੇ ਜਾਓ!

**DIABETES
CANADA**