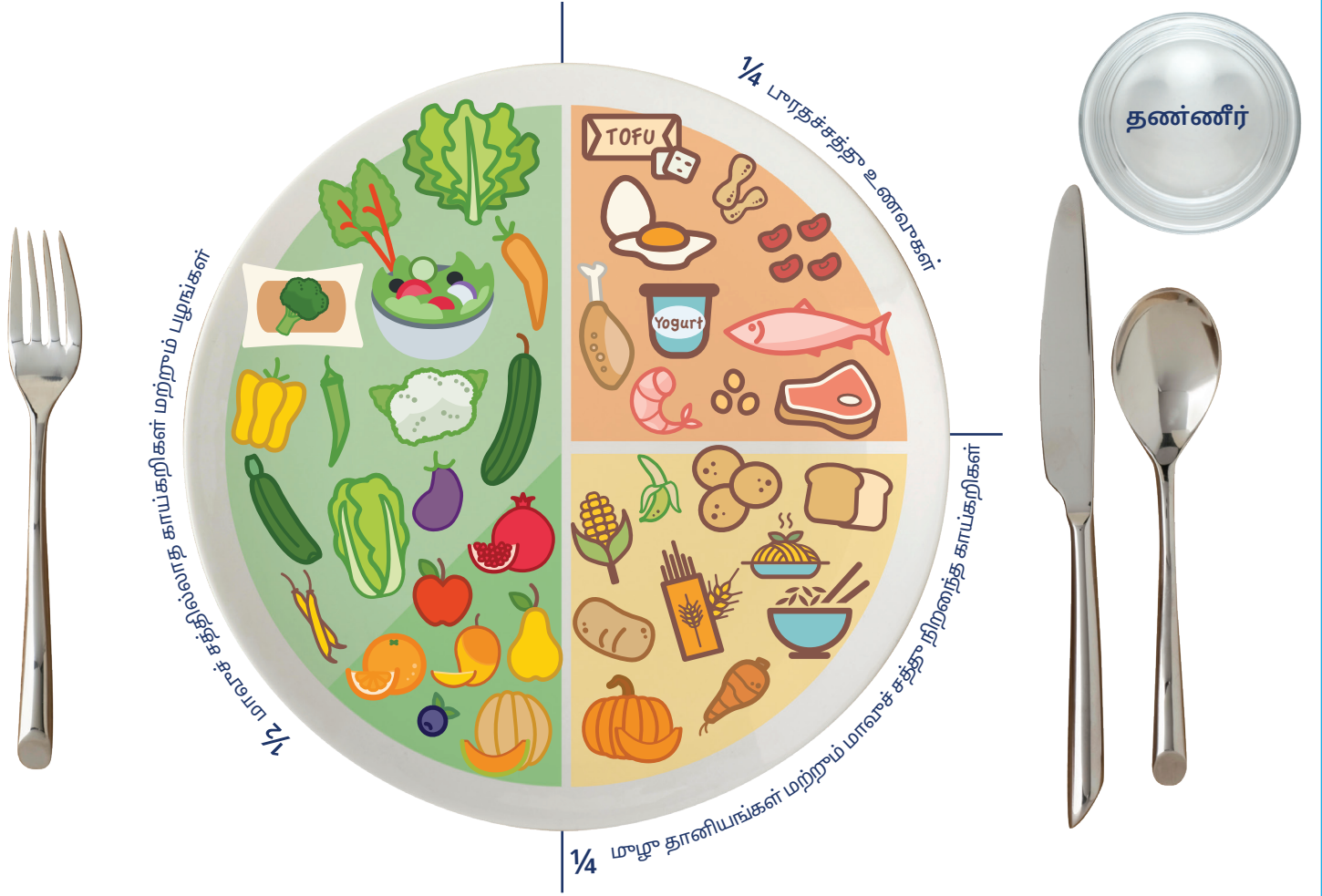


சமச்சீரான உணவாத் தட்டா



ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவாகக் கட்டமைக்க உங்கள் உணவாத் தட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்!

உங்கள் உணவாத் தட்டின் 1/2 பகுதியை மாவச்சத்தில்லாத காய்கறிகளால் நிரப்புவங்கள். அடர்ந்த பச்சை நிற கீரகைகள், புரோக்கோலி, வள்ளரி, கரேட், ஜிக்கினி, காலிஃபிளவர் அல்லது கட்டைமீளகாயை சேர்க்கவும். 1 கப் பெர்ரிக் அல்லது ஒரு சிறிய ஆப்பிள் போன்ற சிறிதளவு பழத்தை உங்கள் உணவில் அல்லது இடையணவாக சேர்க்கவும்.

உங்கள் உணவாத் தட்டின் 1/4 பகுதியை புரதச் சத்து உணவாகள் கொண்ட நிரப்புவங்கள் அவரை, ராஜ்மா, துவரை, பரப்பு வகைகள், டோஃபு அல்லது டெம்பே போன்ற சோயா பொருட்கள், மட்டை, கோழி, வான்கோழி, மாட்டிறைச்சி அல்லது பன்றி இறைச்சியின் மெல்லிய துண்டுகள், கொட்டகைகள் மற்றும் விதகைகள், மீன் மற்றும் மட்டி மற்றும் காற்றைந்த கொழுப்பள்ள பால் பொருட்கள் போன்றவை. காய்கறி புரதத்தை பெரும்பாலும் தரேந்தடுக்கவும்.

உங்கள் உணவாத் தட்டின் 1/4 பகுதியை மூல தானியங்கள் மற்றும் மாவச் சத்து நிறைந்த காய்கறிகள் கொண்ட நிரப்புவங்கள் பாஸ்தா, ஓட்ஸ், பழப்பு அரிசி, க்வினோ, பார்லி, கோதுமை, உருளை, சக்கரவைள்ளிக் கிழங்கு அல்லது சோளம் போன்றவை.

எந்த உணவை உண்பது என்ற கேள்வி இரப்பது இயல்பானது தான். பதிவாபற்றை ஊட்டச்சத்து நிபுணர் உங்களுக்கு உணவா பற்றி தெரிந்துகொள்ளவும் உங்களுக்காப் பிடித்தமான உணவை ஆரோக்கியமான வகையில் எவ்வாறு சேர்த்துக்கொள்வது என்பது காறித்தம் உதவமாயும்.

ஆரோக்கியமாக உண்பது காறித்த அதிக உதவிக்க காறிப்புகள் மற்றும் சமையல் காறிப்புகளுக்கு

www.diabetes.ca ஐப் பார்க்கவும்!

**DIABETES
CANADA**