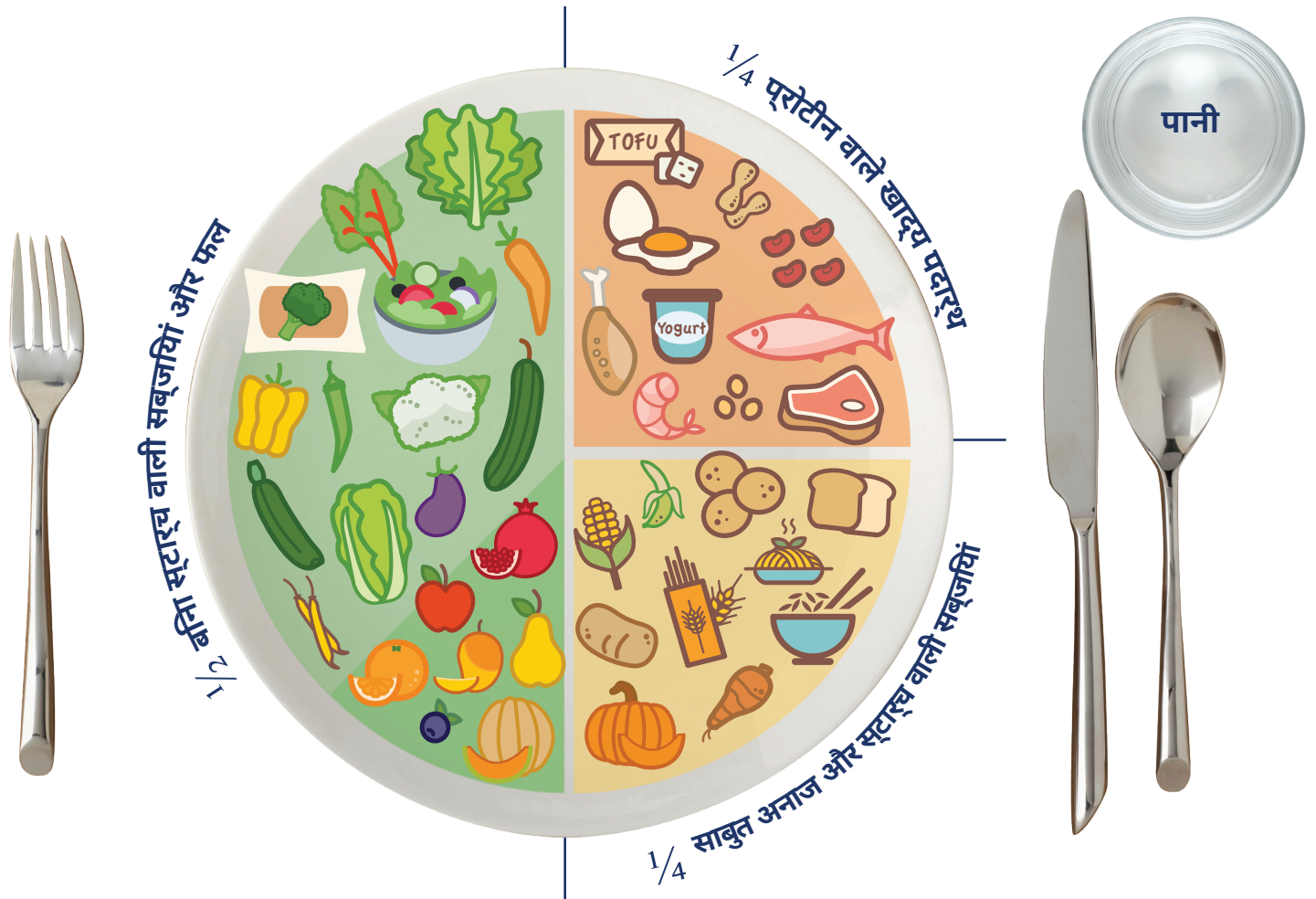


संतुलित भोजन की थाली



अपनी थाली का पौष्टिक भोजन बनाने में उपयोग करें!

अपनी थाली को $\frac{1}{2}$ बनि सटार्च वाली सब्जियों और फलों से भरें। तरह-तरह की सब्जियाँ शामिल करें जैसे गहरे रंग की हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रोकली, खीरा, गाजर, तोरी, फूलगोभी, या शमिला मरिच। अपने भोजन में या नाश्ते के रूप में एक छोटा सा हस्सि फलों का भी शामिल करें जैसे 1 कप जामुन, या एक छोटा सेब।

अपनी प्लेट के $\frac{1}{4}$ भाग को प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों से भरें जैसे राजमा, छिली हुई मटर, मसूर, सोया उत्पाद जैसे टोफू या टेम्पेह, अंडे, चिकन, टर्की, छोटे टुकड़ों में काटा गया बीफ या सूअर का मांस, गरि और बीज, मछली और शंख, और कम वसा वाले डेरी उत्पाद। वनस्पति प्रोटीन अधिक बार चुनें।

अपनी प्लेट का $\frac{1}{4}$ भाग साबुत अनाज और सटार्च वाली सब्जियों से भरें जैसे पासता, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनीआ, जौ, मोटा पसिा हुआ गेहूँ का आटा, आलू, शकरकंद या मक्का।

क्या खाना चाहिए, इस बारे में सवाल उठाना स्वाभाविक है। एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपको भोजन के बारे में जानने और अपने पसंद के खाद्य पदार्थों को स्वस्थ तरीके से शामिल करने में मदद कर सकता है।

देखें www.diabetes.ca
खाने की अधिक स्वस्थ युक्तियों और व्यंजनों के लिए!

**DIABETES
CANADA**