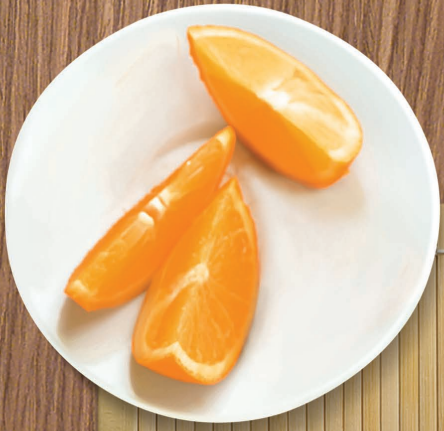


ਮੇਰੀ ਪਲੇਟ ਯੋਜਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ



1/4 ਸਟਾਰਚ

1/4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ

1/2 ਸਬਜ਼ੀ

ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਾਇਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗੀਨ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਗੋਭੀ, ਭਿੰਡੀ ਜਾਂ ਕਰੇਲਾ
- ਤਾਜੇ, ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਾਲੇ (ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ) ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ : ਸਿਰਧ ਦੀ ਬਜਾਇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਫਲ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਡਿਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਪੂਰਾ ਫਲ : ਪੂਰੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੀਨ (ਘੱਟ-ਫੈਟ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਡੀਐਲ (“ਖਰਾਬ”) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- ਬਨਸਪਤੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਮਸਰ, ਦਾਲ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ।
- ਡਿਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ : ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਅੰਡੇ
- ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਫੈਟ, ਬਿਨਾ-ਮਿੱਠਾ ਦਹੀ



ਸੰਪੂਰਣ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



ਸੰਪੂਰਣ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਇਬਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ “ਸੰਪੂਰਣ/whole” ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- 100% ਸੰਪੂਰਣ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ ਬਰਾਉਨ ਚੌਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਣ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ
- ਦਲੀਆ : ਬਿਨਾ-ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਜੇ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਲਵੋ।

