

کھانے کی چیک لسٹ آپ کی صحت مند



اہم سبزیاں... صحت مند
جسم، صحت مند دماغ
پلیٹ میں سبزیاں شامل کریں۔

کھانے کے وقت مزید سبزیاں شامل کریں۔
صحت مند طریقہ تازہ یا منجمد ہو سکتا ہے۔
سبزیاں کھانے کے لیے ایک بہترین ناشتہ ہے۔



جاؤ اناج... توانائی سے بھرا ہوا
فائبر کی مقدار میں اضافہ کریں۔

زیادہ اناج کی روٹیاں
چپاتی اور دالیں، پھلیاں، گری دار میوے اور بیج کھائیں۔
شکر قندی اور بھورے چاول میں بھی فائبر زیادہ ہوتا ہے۔
پول گرین ناشتے کے اناج کا انتخاب کریں۔



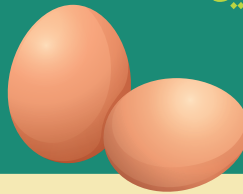
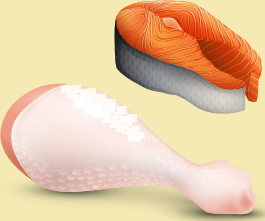
پھل... اسمارٹ وٹامنز!
فیبر
پھل زیادہ کھائیں۔

ناشتے کے لیے پھلوں کا تبادلہ کریں۔
میٹھے کو پھلوں سے بدل دیں۔
اپنے ناشتے اور لچ باکس میں پھل شامل کریں۔



پاور پروٹین... مضبوط رہیں
مختلف قسم کی پروٹین والی غذائیں کھائیں۔

انڈے، مچھلی، مرغی اور گوشت
سویا کی مصنوعات جیسے سویا دودھ یا ٹوفو۔
چنے، پھلیاں اور دالیں پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔



اپنے 5 دن میں مزیدار
طریقے سے حاصل کریں!
اپنے 5 دن میں کریں۔

پاستا، چاول اور سالن میں سبزیاں شامل کریں۔
بیریوں کے ساتھ اسموتھیز اور دہی کھائیں۔
کھانے کے وقت رنگین سلاڈ شامل کریں۔



پینا مت بھولنا!
پانی پیو

دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینے کا ارادہ کریں۔
پھلوں کے جوس اور فزی ڈرنک سے پرہیز کریں۔
مشروبات اور اسموتھیز شامل کرنے سے گریز کریں۔

