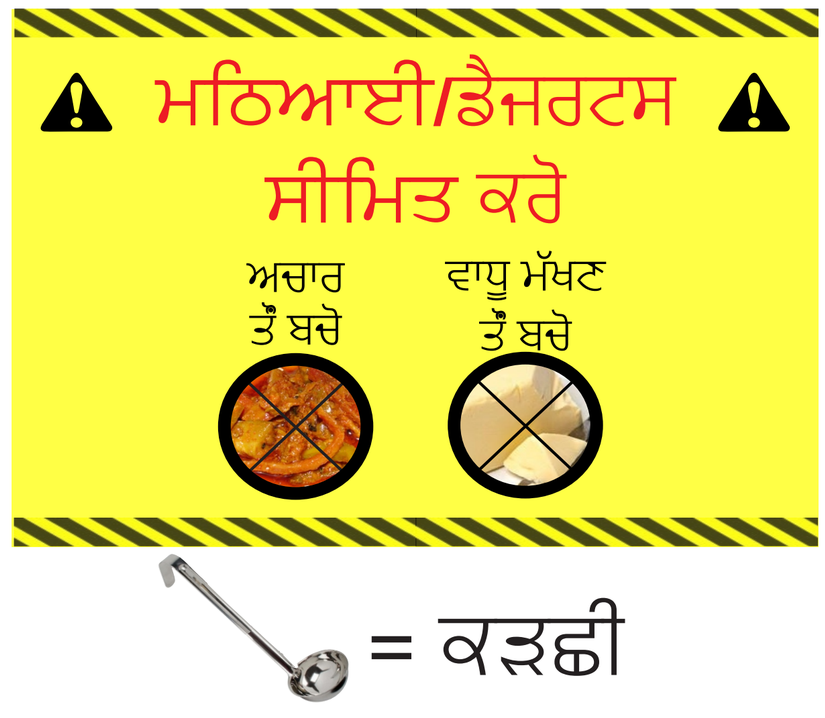
ਸੰਤੁਲਨ ਕਰੋ
ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਥਾਲੀ



ਅਨਾਜ
ਚਾਵਲ/ ਰੋਟੀ

ਫਾਈਬਰ, ਆਇਰਨ
ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
ਬੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਚੁਣੋ
A) **2** ਕੜਛੀ ਚਾਵਲ ਜਾਂ
B) 2 ਰੋਟੀ ਜਾਂ
C) 1 ਰੋਟੀ ਅਤੇ
1 ਕੜਛੀ ਚਾਵਲ

ਚਾਵਲ

ਰੋਟੀ

ਸਬਜ਼ੀ

ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
ਅਤੇ ਮਨਿਰਲਜ਼
ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਲੂ
ਸੀਮਿਤ
ਕਰੋ

ਗਾਜਰ
ਮਟਰ

ਮਿਕਸ
ਸਬਜ਼ੀ

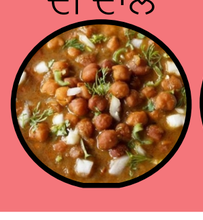
ਭਿੰਡੀ
ਸਬਜ਼ੀ

ਦਾਲ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਈਬਰ,
ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ
ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਾਂਹ
ਦੀ ਦਾਲ

ਛੋਲਿਆਂ
ਦੀ ਦਾਲ



ਮੂੰਗੀ
ਦੀ ਦਾਲ

ਰਾਜਮਾਂਹ
ਦੀ ਦਾਲ

ਦੁੱਧ
ਦਹੀ

ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਬੀ
ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਫੈਟ
ਦਹੀ

ਫਲ/
ਸਲਾਦ

ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਏ,
ਵਟਿਾਮਨਿਜ਼ ਸੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ
ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਫਲ

ਸਲਾਦ

ਮਠਿਆਈ
ਡੈਜਰਟਸ

ਚੁਣੋ
A) ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ
B) 1 ਕੜਛੀ ਜਾਂ
C) 1 ਪੀਸ

ਜਲੇਬੀ

ਲੱਡੂ

ਮਿੱਠੇ
ਚਾਵਲ

ਖੀਰ

ਸੇਵੀਆਂ

fraserhealth

Information provided by
Sehat Program | South Asian Health Institute
www.fraserhealth.ca/sahi | SouthAsianHealth@fraserhealth.ca