

ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਵੇਂ ਲਾਈਏ

ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
(ਭਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ) **4 ਦੁਆਰਾ**
ਵੰਡੋ = ਹਰ ਸੇਵਨ ਦੀ
ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੰਡ
ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ

ਉਦਾਹਰਨ:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cookie (24g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 139	
% Daily Values*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 23mg	1%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 4g	8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

$$12 \text{ ਗ੍ਰਾਮ} \div 4 = 3 \text{ ਖੰਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ}$$



ਹਰ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (1 ਬਿਸਕੁਟ)

ਵਿੱਚ

ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ!

Information provided by:

South Asian Health Institute | Fraser Health

www.fraserhealth.ca/sahi | southasianhealth@fraserhealth.ca

