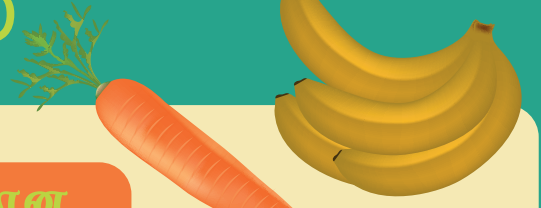


உங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பட்டியல்

முக்கிய காய்கறிகள்... ஆரோக்கியமான உடல், ஆரோக்கியமான மனம்

தட்டில் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்

- உணவு நேரத்தில் அதிக காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்
- ஆரோக்கியமான வழி புதியதாகவோ அல்லது உறைந்ததாகவோ இருக்கலாம்
- காய்கறிகள் ஒரு சிறந்த சிற்றுண்டி.



போக தானியங்கள்... ஆற்றல் நிறைந்தது

ஃபைபர் உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்

- முழு தானிய ரொட்டிகள், சப்பாத்தி மற்றும் பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ், பருப்புகள் மற்ற விதைகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்
- இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பழுப்பு அரிசியிலும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது
- முழு தானிய காலை உணவு தானியங்களை தேர்வு செய்யவும்



ஃபீபப் பழம்... ஸ்மார்ட் கைட்டமின்கள்!

பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்

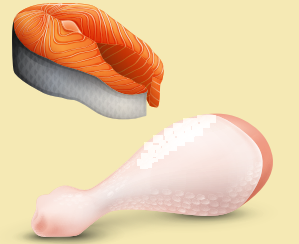
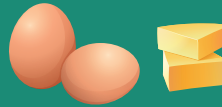
- திற்பண்டங்களுக்கு பழங்களை மாற்றவும்
- பழங்களுக்கு இனிப்புகளை மாற்றவும்
- உங்கள் காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவுப் பெட்டியில் பழங்களைச் சேர்க்கவும்



ஆற்றல் புரதம்... வலுவாக இருங்கள்

பல்வேறு புரத உணவுகளை உண்ணுங்கள்

- முட்டை, மீன், கோழி மற்றும் இறைச்சி
- சோயா பால் அல்லது டோஃப் போன்ற சோயா பொருட்கள்
- கொண்டைக்கடலை, பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள் புரதத்தின் நல்ல மூலமாகும்



உங்கள் 5 நாட்களை ஒரு நாளுக்கு அிற்புதமாகப் பெறுங்கள்!

உங்கள் 5 ஒரு நாளைக்கு

- பால்தா, சாதம் மற்றும் கறிகளில் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்
- பெர்ரிகளுடன் மிருதுவாக்கிகள் மற்றும் தயிர் சாப்பிடுங்கள்
- உணவு நேரங்களில் வண்ணமயமான சாலட்டைச் சேர்க்கவும்



குடிக்க மறக்காதீது!

தண்ணீர் குடி

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்
- பழச்சாறுகள் மற்றும் ஃபிலி பாளங்களைத் தவிர்க்கவும்
- பானங்கள் மற்றும் ஸ்முத்திகளை சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்

