

तरकारी र
फलफूलहरू



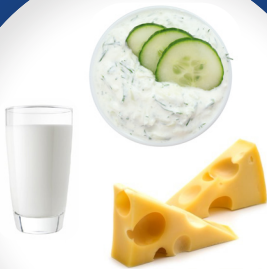
अन्न (अनाज)



मासु, माछा,
अण्डा, फलफूल
र बदामहरू



दूध, दही, पनीर र
अन्य विकल्पहरू



पानी
पिउनुहोस्



एक वयस्कले प्रत्येक खाना समूहबाट कति खानु पर्छ?

विभिन्न प्रकारका सागसब्जी, अन्न, फल, मासु, दूध र अन्य विकल्पहरूलाई आफ्नो भोजन योजनामा सामेल गर्नुहोस्। यसले तपाईंको स्वास्थ्य र आरोग्यतामा सहायता गर्दछ र रोगको जोखिमलाई कम गर्न सक्छ।

सागसब्जी प्रत्येक दिन 5 पटक (सर्भ)

1 सर्भ =



1 कप
सलाद



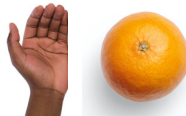
1/2 कप तरकारी



1/2 आलु

फलफूल प्रत्येक दिन 2 सर्भ

1 सर्भ =



1 सुन्तला



1 कप डिब्बाको फलफूल वा
काटकुट गरिएको फलफूल

अन्न (अनाज) प्रत्येक दिन 4 देखि 6 सर्भ

1 सर्भ =



1/2 कप
पकाएको
नूडल्स



1/2 कप
पकाएको
चामल



1/2 रोटी

मासु, माछा, अण्डा, फलफूल र बदामहरू प्रत्येक दिन 2 देखि 3 सर्भ

1 सर्भ =



2 अण्डा



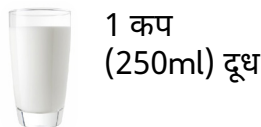
1/2 कप पकाएको
दाल वा सिमी



पकाएको मासु
एक हत्केला
जति

दूध, दही, पनीर र अन्य विकल्पहरू प्रत्येक दिन 2.5 सर्भ

1 सर्भ =



1 कप
(250ml) दूध



3/4 कप
दही



40g पनीर

स्वस्थ चिल्लो

1 सर्भ =



1 चम्चा जैतून (ओलिभ) को तेल



एक सानो मुट्टी बदामहरू

पछि थपिएको नुन,
चिनी र स्थाचुरेटेड बोसो धेरै भएका
खानालाई सीमित गर्नुहोस्

