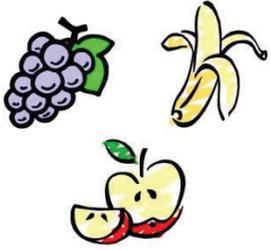


स्वास्थ्यप्रद खाद्य विकल्प: आपकी प्लेट

फल

- 1 छोटा सेब, केला, नाशपाती, संतरा, आड़ू
- 12 अंगूर, चेरीज़
- 1/2 कप आम
- 1 कप तरबूज़, बेरीज़, खरबूजा या स्ट्रॉबेरीज़

2-3 सर्विंग्स/दिन



दिन में 3 भोजन करें

पानी पिएँ

सब्ज़ियाँ

ताज़ी या फ़्रोज़न
आपकी प्लेट का 1/2

- लेट्यूस, खीरा, टमाटर
- ब्रोकोली, गाजर, गोभी
- शिमला मिर्च, ज़ुकिनी, केल
- पालक, एस्पारैगस, फूलगोभी
- हरी बीन्स, बैंगन, जिकामा
- प्याज, सेलेरी, मशरूम, साग (greens)

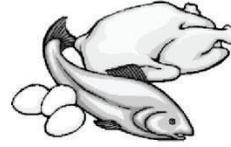
1-2 कप प्रति भोजन



प्रोटीन

आपकी प्लेट का 1/4

- चिकन/टर्की - कोई स्किन नहीं
- मछली, शेलफ़िश
- लीन बीफ़ या पोर्क - लॉयन कट्स



- टोफू, अंडे, अंडे की सफ़ेदी
- मूंगफली का मक्खन
- कम वसा वाला पनीर
- मौज़रेला चीज़
- कम वसा स्विस चीज़
- बीन्स (स्टार्च)

2-4 औंस प्रति भोजन

स्टार्च

आपकी प्लेट का 1/4

- साबुत अनाज चुनें: •साबुत गेहूं की रोटी •साबुत गेहूं का पास्ता •ओटमील, •भूरा या जंगली चावल
- कॉर्न टॉर्टिला •क्वीनुआ •बीन्स



स्टार्च वाली सब्ज़ियाँ:

- कॉर्न, मटर, आलू
- विंटर स्कैश, टैरो (taro)
- शकरकंद, युक्का (yucca)
- केला (प्लेटेन)

2-3 स्लाइस, 1 कप, या

2-3 आउंस प्रति भोजन



दूध

1 सर्विंग = 1 कप

- दूध: वसा-रहित या 1% कम वसा वाला दूध;
- योगर्ट: वसा रहित या कम वसा ग्रीक या सादा
- सोयामिल्क: कैल्शियम पुष्ट, बिना मिठास

2-3 कप/दिन

स्वस्थ वसा

- कैनोला या ऑलिव ऑयल
- 1-2 छोटे चम्मच प्रति भोजन
- बीज, नट्स, अवोकाडो 1/4 कप तक प्रति भोजन

