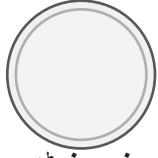




CENTRAL HEALTH

## میرا پلیٹ پلانر

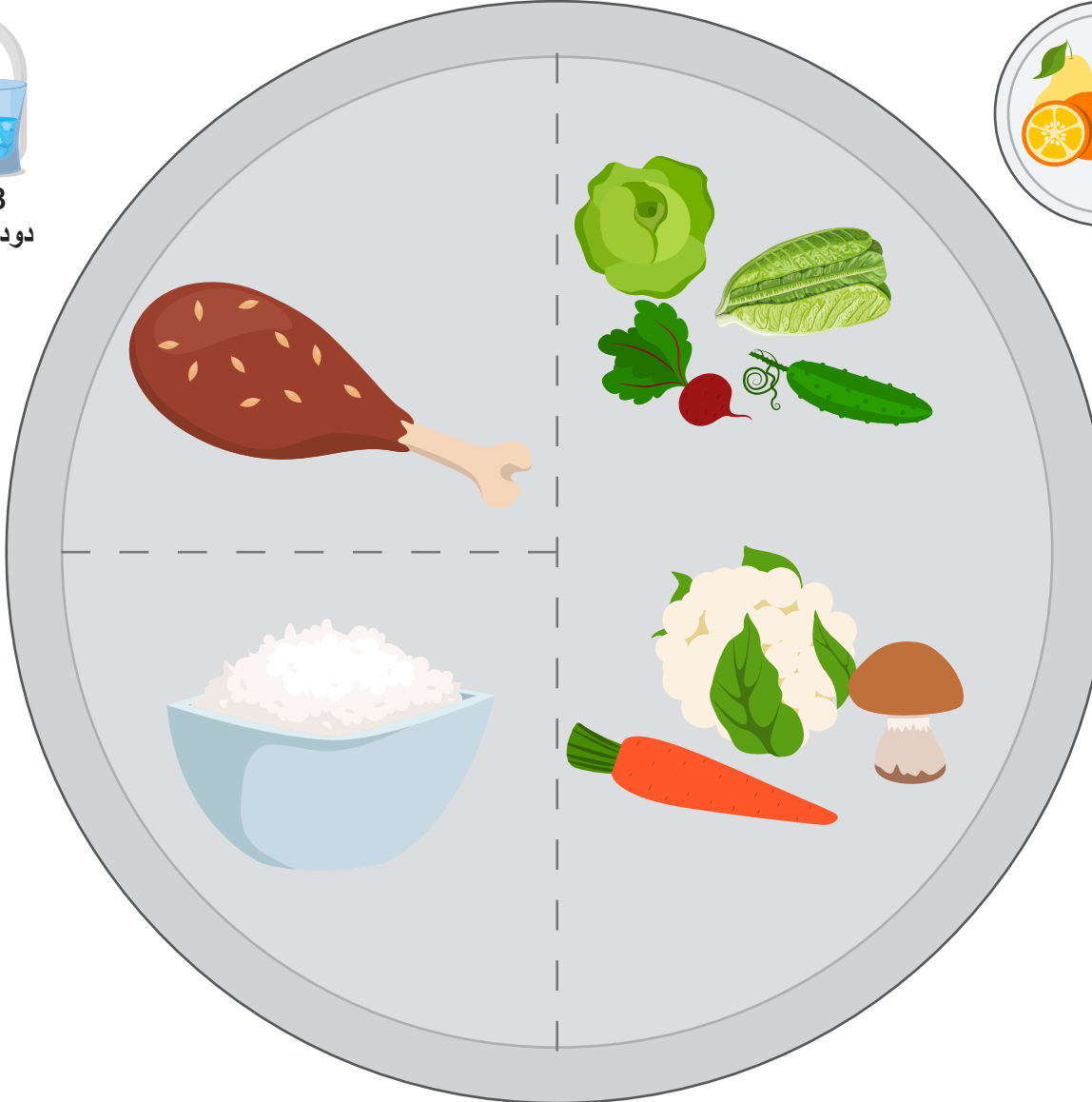
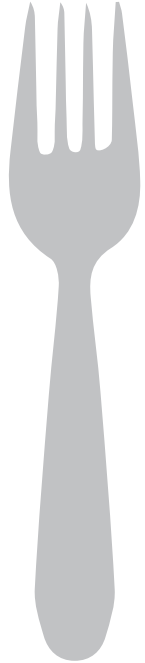
براہ کرم پشت پر موجود کھانے کی منصوبہ بندی سے متعلق رہنما خطوط سے رجوع کریں۔



فری فوڈز



8-اونس  
دودھ کا گلاس



### استعمال کا طریقہ

- اپنی پلیٹ کا 1/2 حصہ سبزیوں جیسے شاخ گوبھی، گاجر، پھول گوبھی اور سلاد سے بھریں۔
- اپنی پلیٹ کا 1/4 حصہ بغیر چربی والے گوشت، چکن یا مچھلی سے بھریں، یہ تقریباً 3 اونس ہے۔
- اپنی پلیٹ کا 1/4 حصہ نشاستہ دار انتخاب سے بھریں جیسے 1/2 کپ بھرتہ بنائے گئے آلو۔
- 1 سرونگ دودھ شامل کریں
- 1 سرونگ دودھ کا انتخاب کریں
- میز پر تیاری یا اضافے کے لیے مارجرین یا تیل ڈالیں۔

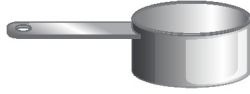
اپنے کھانے کے منصوبہ کو مکمل کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق دوسرے حصے شامل کریں۔

ناشتے کے لیے، صرف آدھی پلیٹ استعمال کریں۔

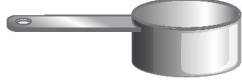
دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے، پوری پلیٹ استعمال کریں۔

## پورشن کی سائزوں کے لیے بصری نکات

1 کپ



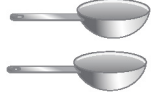
1/2 کپ



1/3 کپ



2 کھانے کے چمچ



1 کھانے کا چمچ



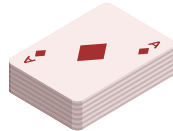
1 چائے کا چمچ



1 اونس (اوز)



3 اونس (اوز)



## کھانے کی منصوبہ بندی کے رہنما خطوط

### گوشت اور پروٹین

فی کھانے میں 3-1 سرونگز کا انتخاب کریں۔ \*

ایک سرونگ کی مثالیں:

- 1 اونس بغیر چربی والا گوشت، مرغی یا مچھلی
- 1 انڈا
- 1 اونس پنیر
- 1/4 کپ کم چکنائی والا خانہ ساز پنیر

### چربی

فی کھانے میں 2-1 سرونگز کا انتخاب کریں۔ \*

ایک سرونگ کی مثالیں:

- 1 چائے کا چمچ مارجرین، تیل، یا میونیز
- 1 کھانے کا چمچ سالاد ڈریسنگ یا کریم پنیر

### فری فوڈز

فی سرونگ 20 سے کم کیلوری والے کھانے

حسب ضرورت استعمال کریں: \*

- زیادہ تر سبزیوں
- شکر سے پاک سوڈا
- بلیک کافی یا سادہ چائے

### کاربوہائیڈریٹس

ہر کھانے میں 3 سرونگز کا انتخاب کریں۔ \*

انتخابات میں بریڈ اور نشاستہ، پھل، کچھ سبزیوں اور دودھ

شامل ہیں۔ اگر آپ کا کھانے کا منصوبہ مختلف ہے، تو

سرونگز کی تعداد کو اس کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔

کاربوہائیڈریٹز کی ایک سرونگ کی مثالیں:

بریڈ اور نشاستہ

- 1 ٹکڑا روٹی یا چھوٹا رول
- 1/3 کپ چاول یا پاستا
- 1/2 کپ پکا ہوا اناج یا آلو
- 3/4 کپ خشک اناج
- 1/2 کپ مکئی

### پھل

• 1 ٹکڑا، جیسے ایک چھوٹا ناشپاتی یا سیب

• 1 کپ تازہ پھل

• 1/2 کپ ڈبہ بند پھل

• 1/2 کپ پھلوں کا رس

### دودھ

• 1 کپ بالائی اتر ہوا یا کم چکنائی والا

• 1 کپ چینی سے پاک کم چکنائی والا دہی

\*نوٹ: اگر آپ کے پاس ذاتی نوعیت کا کھانے کا منصوبہ ہے، تو فی کھانے کے لیے آپ کی منتخب کردہ سرونگ کی

تعداد مختلف ہو سکتی ہے۔