هیلتهی پلیٹ گائیڈ

سبزياں

مختلف رنگوں کی زیادہ سبزیاں کھائیں



پوری اناج کی قسمیں منتخب کریں

پلانٹ اور جانور پروٹین

گوشت اور مرغی سے چربی اتاریں

تیل

صحت مند پلانٹ پر مبنی تیل استعمال کریں ، مکھن اور گھی کے استعمال کو کم کریں

پهل

مختلف قسم کے موسمی پھلوں میں سے انتخاب کریں

مصالحے

کھانا پکانے میں نمک کی جگہ مصالحے استعمال کریں

زیادہ پانی پئیں اور شوگر ڈرنکس کا استعمال کم کریں

