

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ

ਸਬਜ਼ੀ

ਅਨਾਜ

ਡੇਅਰੀ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਫਲ

Dairy

Fruits

Grains

Vegetables

Protein

ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਗ, ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ
ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

MyPlate.gov



ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।

- ਸੇਬ
- ਅੰਬ
- ਪਪੀਤਾ
- ਸੰਤਰਾ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ
- ਬਬਰੂਗੋਸ਼ਾ
- ਕੇਲਾ
- ਤਰਬੂਜ਼
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਅੰਗੂਰ
- ਬੇਰੀਜ਼
- ਅਨਾਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੱਧ ਖਾਓ।

- ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਡ
- ਜਵਾਰ
- ਰਾਗੀ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਚੌਲ
- ਬਾਜਰਾ
- ਜੌਂ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵਾਂ (ਓਟਸ)

ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਖਾਓ।

- ਮੈਦਾ
- ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ
- ਨਨ
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਬ੍ਰੇਡ
- ਸੂਜੀ

ਡੇਅਰੀ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡੇਰੀ ਲਵੋ।

- ਦੁੱਧ
- ਲੱਸੀ
- ਦਹੀਂ
- ਪਨੀਰ

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

- ਗਾਜਰ
- ਕੱਦੂ
- ਬੰਦ ਗੋਬੀ
- ਪਾਲਕ
- ਮਿਰਚ
- ਟਿੱਡੇ
- ਫਲੀਆਂ
- ਮੇਥੀ
- ਗੋਬੀ
- ਟਮਾਟਰ
- ਆਲੂ
- ਖੁੰਬ
- ਬੈਂਗਣ
- ਖੀਰਾ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਮਟਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾਓ।

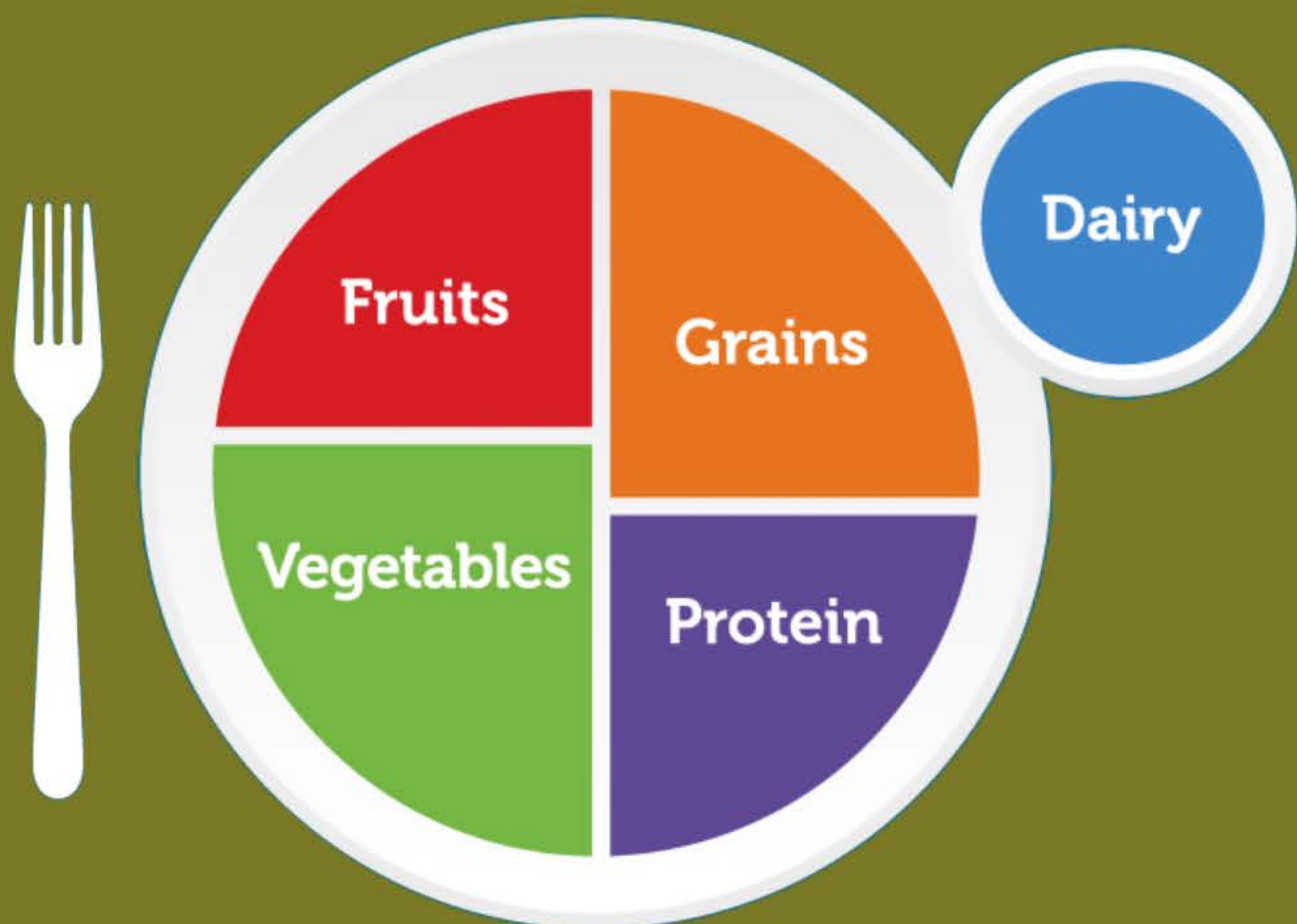
- ਦਾਲ
- ਰਾਜਮਾ
- ਛੋਲੇ
- ਸੋਯਾਬੀਨ
- ਆਂਡੇ
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਗਿਰੀ
- ਬੀਜ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ



ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ



ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਦਾ ਪਰਾਂਠਾ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ, ਲੱਸੀ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

MyPlate.gov

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।

- ਸੇਬ
- ਅੰਬ
- ਪਪੀਤਾ
- ਸੰਤਰਾ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ
- ਬਬਰੂਗੋਸ਼ਾ
- ਕੇਲਾ
- ਤਰਬੂਜ਼
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਅੰਗੂਰ
- ਬੇਰੀਜ਼
- ਅਨਾਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੱਧ ਖਾਓ।

- ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਡ
- ਜਵਾਰ
- ਰਾਗੀ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਚੌਲ
- ਬਾਜਰਾ
- ਜੌਂ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵਾਂ (ਓਟਸ)

ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਖਾਓ।

- ਮੈਦਾ
- ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ
- ਨਨ
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਬ੍ਰੇਡ
- ਸੂਜੀ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡੇਅਰੀ ਲਵੋ।

- ਦੁੱਧ
- ਲੱਸੀ
- ਦਹੀਂ
- ਪਨੀਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾਓ।

- ਦਾਲ
- ਰਾਜਮਾ
- ਛੋਲੇ
- ਸੋਯਾਬੀਨ
- ਆਂਡੇ
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਗਿਰੀ
- ਬੀਜ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

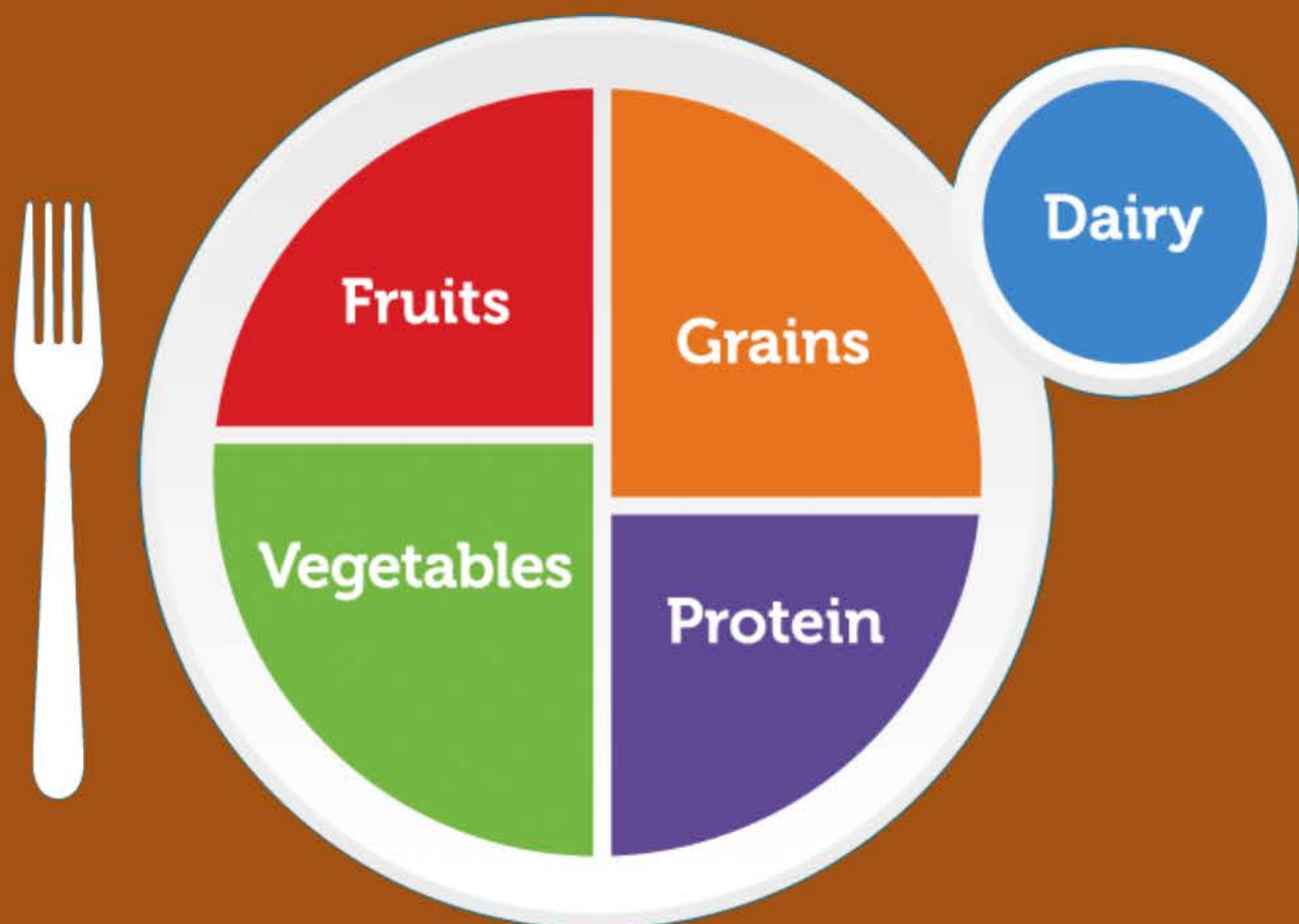
- ਗਾਜਰ
- ਕੱਦੂ
- ਬੰਦ ਗੋਬੀ
- ਪਾਲਕ
- ਮਿਰਚ
- ਟਿੱਡੇ
- ਫਲੀਆਂ
- ਮੇਥੀ
- ਗੋਬੀ
- ਟਮਾਟਰ
- ਆਲੂ
- ਖੁੰਬ
- ਬੈਂਗਣ
- ਖੀਰਾ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਮਟਰ

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ



ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਮਿਕਸ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਰਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸੇਬ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

MyPlate.gov



ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।

- ਸੇਬ
- ਅੰਬ
- ਪਪੀਤਾ
- ਸੰਤਰਾ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ
- ਬਬਰੂਗੋਸ਼ਾ
- ਕੇਲਾ
- ਤਰਬੂਜ਼
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਅੰਗੂਰ
- ਬੇਰੀਜ਼
- ਅਨਾਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੱਧ ਖਾਓ।

- ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਡ
- ਜਵਾਰ
- ਰਾਗੀ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਚੌਲ
- ਬਾਜਰਾ
- ਜੌਂ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵਾਂ (ਓਟਸ)

ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਖਾਓ।

- ਮੈਦਾ
- ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ
- ਨਨ
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਬ੍ਰੇਡ
- ਸੂਜੀ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡੇਅਰੀ ਲਵੋ।

- ਦੁੱਧ
- ਲੱਸੀ
- ਦਹੀਂ
- ਪਨੀਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾਓ।

- ਦਾਲ
- ਰਾਜਮਾ
- ਛੋਲੇ
- ਸੋਯਾਬੀਨ
- ਆਂਡੇ
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਗਿਰੀ
- ਬੀਜ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

- ਗਾਜਰ
- ਮਿਰਚ
- ਗੋਬੀ
- ਬੈਂਗਣ
- ਕੱਦੂ
- ਟਿੱਡੇ
- ਟਮਾਟਰ
- ਖੀਰਾ
- ਬੰਦ ਗੋਬੀ
- ਫਲੀਆਂ
- ਆਲੂ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਪਾਲਕ
- ਮੇਥੀ
- ਖੁੰਬ
- ਮਟਰ

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ



ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਮਖਨੀ, ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ, ਰਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸੇਬ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

MyPlate.gov



ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।

- ਸੇਬ
- ਅੰਬ
- ਪਪੀਤਾ
- ਸੰਤਰਾ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ
- ਬਬਰੂਗੋਸ਼ਾ
- ਕੇਲਾ
- ਤਰਬੂਜ਼
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਅੰਗੂਰ
- ਬੇਰੀਜ਼
- ਅਨਾਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੱਧ ਖਾਓ।

- ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਡ
- ਜਵਾਰ
- ਰਾਗੀ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਚੋਲ
- ਬਾਜਰਾ
- ਜੌਂ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵਾਂ (ਓਟਸ)

ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਖਾਓ।

- ਮੈਦਾ
- ਬਾਸਮਤੀ ਚੋਲ
- ਨਨ
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਬ੍ਰੇਡ
- ਸੂਜੀ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡੇਅਰੀ ਲਵੋ।

- ਦੁੱਧ
- ਲੱਸੀ
- ਦਹੀਂ
- ਪਨੀਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾਓ।

- ਦਾਲ
- ਰਾਜਮਾ
- ਛੋਲੇ
- ਸੋਯਾਬੀਨ
- ਆਂਡੇ
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਗਿਰੀ
- ਬੀਜ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

- ਗਾਜਰ
- ਮਿਰਚ
- ਗੋਬੀ
- ਬੈਂਗਣ
- ਕੱਦੂ
- ਟਿੱਡੇ
- ਟਮਾਟਰ
- ਖੀਰਾ
- ਬੰਦ ਗੋਬੀ
- ਫਲੀਆਂ
- ਆਲੂ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਪਾਲਕ
- ਮੇਥੀ
- ਖੁੰਬ
- ਮਟਰ

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ

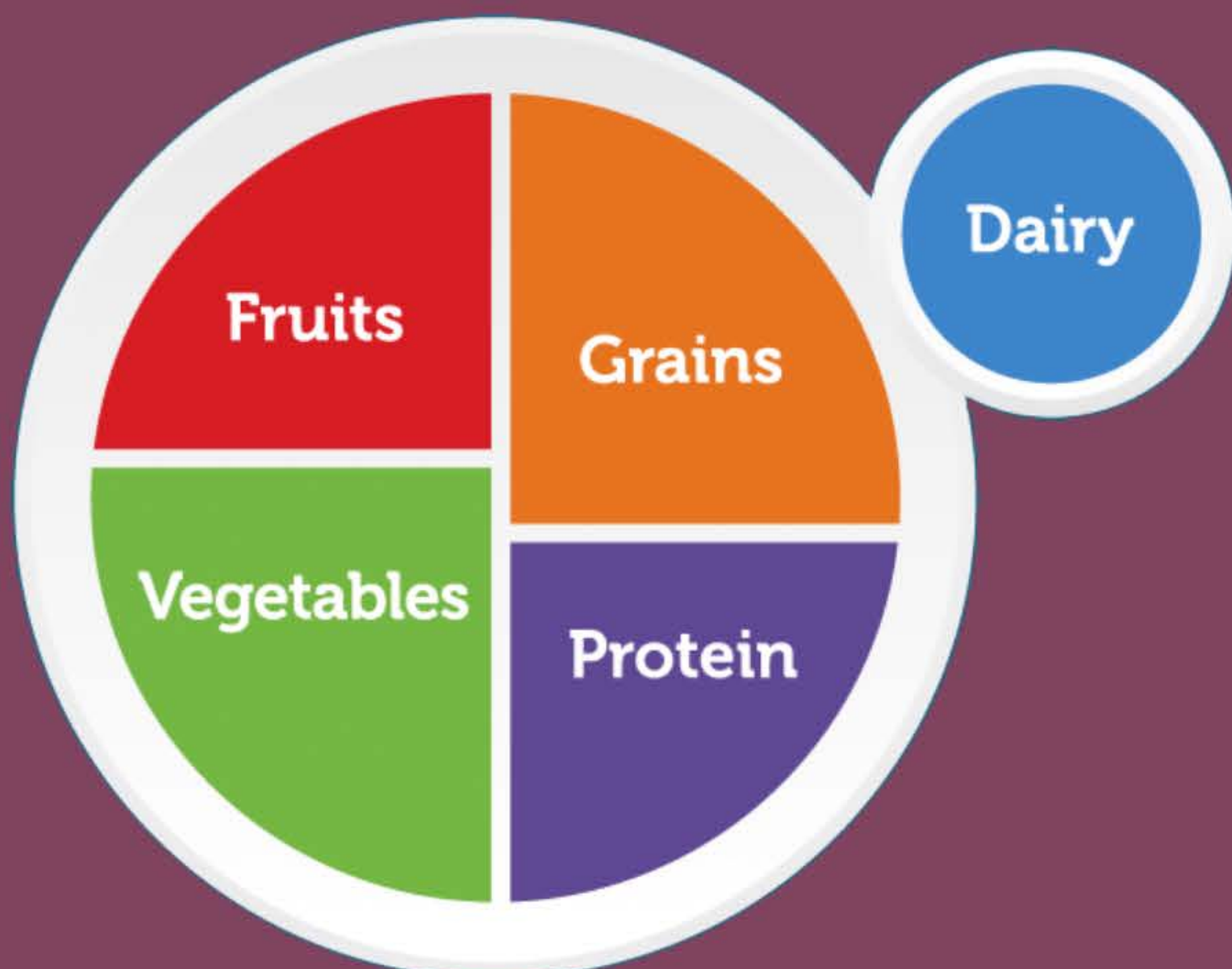
ਸਬਜ਼ੀ

ਅਨਾਜ

ਡੇਅਰੀ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਫਲ



ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ, ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ, ਖੀਰਾ, ਰਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

MyPlate.gov



ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।

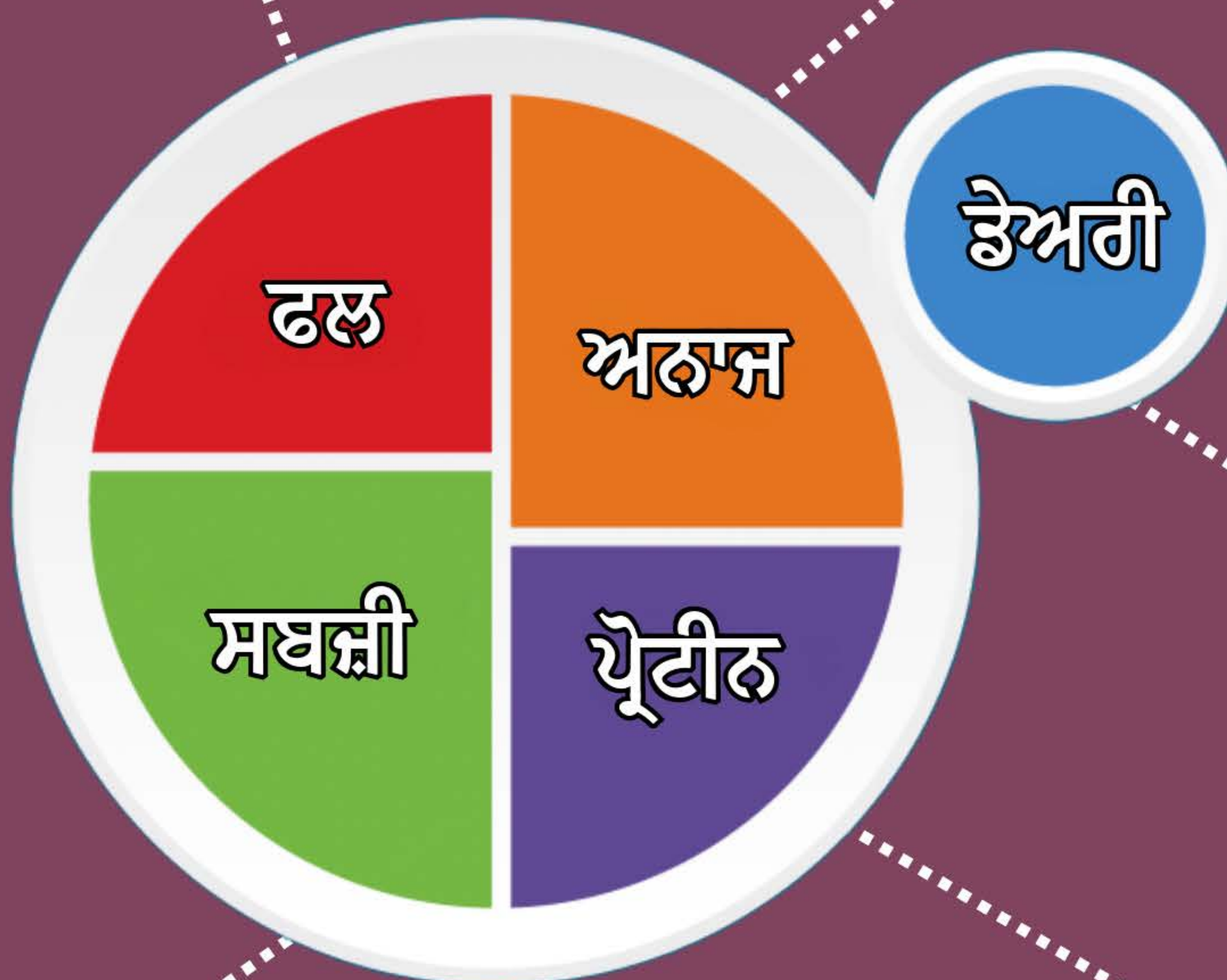
- ਸੇਬ
- ਸੰਤਰਾ
- ਕੇਲਾ
- ਅੰਗੂਰ
- ਅੰਬ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ
- ਤਰਬੂਜ਼
- ਬੇਰੀਜ਼
- ਪਪੀਤਾ
- ਬਬੂਗੋਸ਼ਾ
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਅਨਾਰ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੱਧ ਖਾਓ।

- ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਡ
- ਜਵਾਰ
- ਰਾਗੀ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਚੋਲ
- ਬਾਜਰਾ
- ਜੌਂ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
- ਜਵਾਂ (ਓਟਸ)

ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਖਾਓ।

- ਮੈਦਾ
- ਬਾਸਮਤੀ ਚੋਲ
- ਨਨ
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਬ੍ਰੇਡ
- ਸੂਜੀ



ਡੇਅਰੀ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡੇਰੀ ਲਵੋ।

- ਦੁੱਧ
- ਦਹੀਂ
- ਲੱਸੀ
- ਪਨੀਰ

ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

- ਗਾਜਰ
- ਮਿਰਚ
- ਗੋਬੀ
- ਬੈਂਗਣ
- ਕੱਦੂ
- ਟਿੱਡੇ
- ਟਮਾਟਰ
- ਖੀਰਾ
- ਬੰਦ ਗੋਬੀ
- ਫਲੀਆਂ
- ਆਲੂ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਪਾਲਕ
- ਮੇਥੀ
- ਖੁੰਬ
- ਮਟਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾਓ।

- ਦਾਲ
- ਰਾਜਮਾ
- ਛੋਲੇ
- ਸੋਯਾਬੀਨ
- ਆਂਡੇ
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਗਿਰੀ
- ਬੀਜ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ



ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।