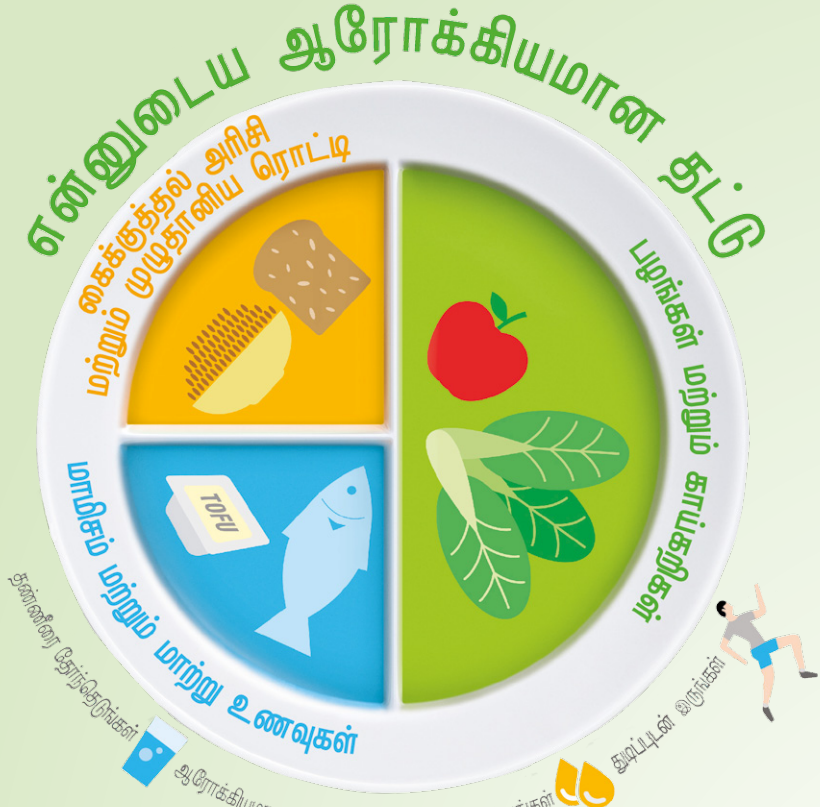


ஆரோக்கியமாக முதுமை அடைவதற்கான சமையல் குறிப்பு



என் ஆரோக்கியத் தட்டில் என்னவெல்லாம் உள்ளன:

- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் பாதியை பழம் மற்றும் காய்கறிகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் கால்பாகத்தை முழு தானியங்களைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் கால்பகுதியை இறைச்சி மற்றும் பிற உணவுகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- ஆரோக்கிய எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- துடிப்புடன் இருங்கள்



ஒவ்வொரு நாளும் 3 பரிமாறல் அளவு இறைச்சி மற்றும் பிற உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
1 பரிமாறல் அளவின் உதாரணங்கள்:



1 உள்ளங்கை அளவு கொழுப்பற்ற இறைச்சித் துண்டு, மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி (90 கிராம்)

குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்/சோயா பால் - 2 குவளைகள்* (500 மில்லிலிட்டர்)



2 சிறிய துண்டுகள் டோஃபு (170 கிராம்)



5 நடுத்தர அளவு இறால் (90 கிராம்)



2 துண்டு கொழுப்பு குறைந்த பாலாடைக் கட்டி (40 கிராம்)



3/4 கோப்பை** சமைத்த பருப்பு வகைகள் (பட்டாணிகள், அவரைகள், துவரைகள்) (120 கிராம்)



3 முட்டைகள் (150 கிராம்)

பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அனைத்து எடைகளும் உண்பதற்கான பகுதிகள் மட்டுமே.
* 250மில்லிலிட்டர் குவளை ** 250மில்லிலிட்டர் கோப்பை

உங்களின் கால்சியம் உள்ளெடுத்தளைப் பூர்த்திசெய்வதற்கான பயனிட்டளவு வழிகாட்டி

1 கால்சியம் ★ = 100 மில்லிகிராம் கால்சியம்
அன்றாடம் 1000 மில்லிகிராம் கால்சியச் சத்து தேவைப்படுகிறது (51 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கு)

ஒரு நாளில் 10 நட்சத்திரங்களைப் பெறுவதற்கு எவ்வாறு திட்டமிடலாம்

காலை உணவு:

1 குவளை அதிக கால்சியச் சத்தைக் கொண்ட குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் 250 மில்லிலிட்டர்



★★★★★

மதிய உணவு:

1 சதுரத் துண்டு டெளக்வா



★★

3/4 குடுவை சைச் சிம் (Chye sim)



★★

இரவு உணவு:

3/4 குடுவை காய் லான் (Kai Lan)



★★

★★★★★

கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



கால்சியம் நிறைந்த பால் (250 மில்லிலிட்டர்) / 4 ஸ்கப் பால் பவுடர்



ஆரோக்கியமானத் தேர்வு சின்னத்தைக் கொண்டிருக்கும் சோயா பால் - 1 குவளை (250 மில்லிலிட்டர்)

★★★★

கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



பொறிக்காத, உலர்த்திய நெத்திலிக் கருவாடு - 2 மேசைக்கரண்டி (40 கிராம்)



தகர்ப்பெட்டியில் அடைக்கப்பட்ட சோடியம் குறைந்த சாடின - 1 துண்டு (70 கிராம்)

★★

கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



3/4 குடுவை சமைத்த காய் லான் (Kai Lan) (100 கிராம்)



1 துண்டு குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக் கட்டி (20 கிராம்)



1 சிறிய குவளை குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் (100-150 கிராம்)

★★

கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



1 சதுரத் துண்டு டெளக்வா (100 கிராம்)



1 கோப்பை எட்மேம் (Edamame) (200 கிராம்)



2 மேசைக்கரண்டி வறுத்த எள் (20 கிராம்)



3/4 குடுவை சமைத்த சைச் சிம் (100 கிராம்)



3/4 குடுவை சமைத்த பசுலைக்கீரை (100 கிராம்)

★

கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



1 1/2 குடுவை சமைத்த ப்ரோக்கோலி (பூக்கோசு) (200 கிராம்)



1/2 பாக்கெட் டோஃபு



1/4 கோப்பை பாதாம் (30 கிராம்)