

2

वयस्कों के लिए सलाह दी गई रोज़ाना मात्राएं

फल



2 बड़े चम्मच
किशमिश

1 सेब

अतिरिक्त चीनी
के बिना आधा
छोटा गिलास
फल का रस

2-3

वयस्कों के लिए सलाह दी गई रोज़ाना मात्राएं

प्रोटीन



100 ग्राम मछली

80 ग्राम पोल्ट्री

1 कप डिब्बाबंद
फलियां/बीन्स



सेहत के बारे में मुफ्त शिक्षा और संसाधनों
के लिए कृपया ईसीसीक्यू क्रोनिक डिज़ीज़
प्रोग्राम से: 07 3844 9166 या
www.eccq.com.au पर संपर्क करें

खुद को सही मात्रा में भोजन दें

सही मात्रा में भोजन के लिए
आपकी मार्गदर्शिका



Hindi | हिन्दी

सही मात्रा क्या होती है?

- सही मात्रा आपको बताती है कि आपको कितना भोजन खाना चाहिए
- हम यह सुनिश्चित करने के लिए सही मात्रा का उपयोग करते हैं कि आपको पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व और वसा, कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन के बीच सेहतमंद संतुलन मिल सके
- सही मात्रा को मापने के लिए आप इन अलग-अलग टूल्स का उपयोग कर सकते/ती हैं
- हरेक हाथ में एक बार के भोजन की मात्रा पकड़ी हुई है



1 कप = 250 मिली

5

वयस्कों के लिए सलाह दी गई रोज़ाना मात्राएं

सब्जियां



1 कप मिक्स्ड
हरा सलाद



½ कप पकी
हुई सब्जियां



1 बड़ा गाजर

4-6

वयस्कों के लिए सलाह दी गई रोज़ाना मात्राएं

अन्न/अनाज



साबुत अनाज
से बनी ब्रैड की
1 स्लाइस



½ कप पके
हुए साबुत
अनाज चावल



½ कप पका
हुआ साबुत
अनाज पास्ता

2-4

वयस्कों के लिए सलाह दी गई रोज़ाना मात्राएं

डेयरी



1 कप गाय का
दूध या कैल्शियम
फोर्टिफाइड
विकल्प



कम वसा वाली
दही का 200
ग्राम टब



कम वसा वाले
पनीर के 2 स्लाइस
(40 ग्राम)