

# सबसे ज्यादा

सब्जियां और फल खायें

## थोड़े से

अनाज वाले भोजन और  
स्टार्चयुक्त सब्जियां खायें

फलियां, मछली, समुद्री भोजन  
(सीफूड), अंडे, मुर्गी (पॉल्ट्री) और मांस

दूध, दही और चीज़/पनीर

गुणकारी तेल, अखरोट,  
बादाम आदि और बीज

बाहर का खाना, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ (जंक फूड), या फिर खाने और पीने की चीज जिसमें नमक, चीनी और वसा (सैचुरेटिड और ट्रांस फैट) की मात्रा ज्यादा हो, उसमें कटौती करें