

वयस्कों के लिए सेहतमंद खाद्य-पदार्थों का पिरामिड

(Hindi version)

वयस्कहरूको लागि स्वस्थ खानेकुराको पिरामिड

(Nepali version)

بڑی عمر کے لئے کھائی جانے والی صحت مند غذا سے متعلق تکنیکی فونہ

(Urdu version)

18-64 वर्ष उम

18-64 वर्ष उमेरका

18-64 سال عمر

दूध और इसके विकल्प
दूध र यसका विकल्पहरू
दूध र यसका विकल्पहरू

1-2 ग्लास हर दिन
1-2 प्रत्येक दिन गिलास
1-2 ग्लास पर रोज
1 ग्लास = 240 मि.ली.
1 गिलास = 240 ml
1 ग्लास = 240 = 1 लिटर

सब्जियाँ
सागसब्जीहरू
सब्जियाँ

कम से कम 3 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 3 हिस्सा
पर रोज कम से कम 3 खुराक
1 सर्विंग = पकी हुई सब्जियों का 1/2 कटोरा
1 हिस्सा = पकाइएका सागसब्जीहरूको 1/2 कचौरा
1 खुराक = 1/2 पकी पोथी सब्जियों का बाउल

अनाज
अन्नहरू
अनाज

3-8 कटोरा हर दिन
प्रत्येक दिन 3-8 कचौरा
3-8 बाउल पर रोज
1 कटोरा = 250 - 300 मि.ली.
1 कचौरा = 250 - 300 ml
1 बाउल = 250 - 300 = 1 लिटर

चर्बी/ तेल, नमक और चीनी
फ्याट/ तेल, नुन र चिनी
चकनाई/ तेल, नुन र चिनी

कम से कम खाएं
कम खानुहोस्
कम से कम क्हायें

मांस, मछली, अंडे और इसके विकल्प
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू
मासु, माछा, अण्डा तथा यसका विकल्पहरू

5-8 टेल हर दिन
प्रत्येक दिन 5-8 tals
5-8 थिल पर रोज
1 टेल = टेबल टेनिस की गेंद के आकार का मांस
1 tael = टेबल टेनिस बल साइजको मासु
1 थिल = 1 एक थिल थिन्स गिन्द के साइज के बराबर گوشت

फल
फलफूलहरू
पहल

कम से कम 2 सर्विंग्स हर दिन
प्रत्येक दिन 2 हिस्सा खानुहोस्
पर रोज कम से कम 2 खुराक
1 सर्विंग = मध्यम आकार का 1 फल
(जैसे संतरा या सेव)
1 हिस्सा = 1 मध्यम साइजको फलफूल
(उदाहरणका लागि सुन्तला वा स्याउ)
1 खुराक = 1 डर्मियाने साइज का पहल
(जैसे सन्तरे या सेब)

हर दिन 6-8 ग्लास तरल पदार्थ पीयें
प्रत्येक दिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्
पर रोज 6-8 ग्लास माँच प्थिँ

पानी, चाय, दूध, पतले सूप सहित
पानी, चिया, दुध सफा सुप सहित
बشمोल पानी, चाँये, दूध, शفاف سوप

