

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ 18-64 ਸਾਲ

(Punjabi Version)

ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 - 2 ਗਲਾਸ

1 ਗਲਾਸ = 240 ਮਿ.ਲੀ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 - 8 ਟੇਲਾਂ

1 ਟੇਲ = ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੀਟ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਸਰਵਿੰਗ

1 ਸਰਵਿੰਗ = ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ½ ਕਟੋਰਾ

ਫਲ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ

1 ਸਰਵਿੰਗ = 1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਸੇਬ)

ਅਨਾਜ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 - 8 ਕਟੋਰੇ

1 ਕਟੋਰਾ = 250 - 300 ਮਿ.ਲੀ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 - 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਸਾਫ਼ ਸੁਪ ਸਮੇਤ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.chp.gov.hk



18 - 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ



衛生署
Department of Health