

'க்ராப் 'ன் கோ (Grab 'n Go) பள்ளி லஞ்ச்பாக்ஸ்' ஷாப்பிங் பட்டியல்

புதிய காய்கறிகள்

- வெண்ணைப்பழம் (அவோகேடோ)
- சிறு வெள்ளரிகள்
- சிறு காரட்கள்
- பனி அவரை (ஸ்னோ பீஸ்)
- சமைக்கப்படாத பச்சை பீன்ஸ்
- பச்சைப் பட்டாணி
- செர்ரி தக்காளி
- சிறு பசலைக் கீரை
- சாலட் கலவை
- செலரி*
- கேரட்டுகள்*
- வெள்ளரிக்காய்கள்*
- குடமிளகாய்கள்*
- முட்டைக்கோசு
- தக்காளிகள்*
- மக்காச்சோளம் (கோர்ன் ஆன் தி கோப்)*
- பச்சடிக்கீரை (லெட்யூஸ்)*

புதிய பழம்

- வாழைப்பழங்கள்
- ஆப்பிள்கள்
- ஆரஞ்சு (மான்டரின்)
- பேரிக்காய்கள்
- குழிப்பேரிகள் (பீச்)
- தேன்சுரப்பிகள் (நெக்டாரின்ஸ்)
- கிவி பழம்
- திராட்சைகள்
- பிளாக்பெர்ரிகள்
- ஸ்ட்ராபெர்ரிகள்
- ராஸ்ப்பெர்ரிகள்
- ப்ளூபெர்ரிகள்
- மாம்பழம்*
- ஆரஞ்சுகள்*
- தர்பூசணி*
- கிர்ணிப்பழம்*
- தேன் முலாம் பழம்
- லிச்சிகள்

குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்கள்

- இயற்கைச் சாற்றில் பழங்கள்
- சிறு சோளம் (பேபி கார்ன்)
- சோள மணிகள்
- காய்கறி சூப் (குறைவான உப்பு)*
- வேகவைத்த பீன்ஸ் (குறைவான உப்பு)
- சூரை மீன் (டீனா)
- (உணற்று நீரில்)
- காலா மீன் (சால்மன்)
- (உணற்று நீரில்)
- சூரை மீன் மற்றும் பீன் கலவை
- கொண்டைக்கடலை
- ராஜ்மா (சிகப்பு காராமணி)
- 4 பீன்ஸ் கலவை
- பயறு வகைகள்

குளிர் சாதனப் பெட்டி உணவுகள்

- சாதா அல்லது மணமூட்டிய தயிர் தொட்டிகள்
- பாலேட்டுக் (சீஸ்) குச்சிகள்
- பாலேட்டுத் (சீஸ்) துண்டங்கள்
- கீரீம் சீஸ்
- சாதா அல்லது மணமூட்டிய பால்
- ஹம்மஸ்
- கொழுப்பில்லா இறைச்சித் துண்டு*
- முட்டைகள்*
- பார்பிக்க்யூ சிக்கன் (தோல் நீக்கியது)
- சோயா சீஸ் (டோஃப்லு)
- வெள்ளிப் பூண்டு சேர்த்த தயிர் பச்சடி (ஸாட்ஸிகி)
- கொண்டைக்கடலை வடை (ஃபலாஃபெல்)

சமையல் பொருளாகம் மற்றும் வெதுப்பகம்

- நீளாயுள் கொண்ட சாதா அல்லது மணமூட்டிய பால் பொறிகள்
- சாதா காற்றில் பொரித்த பாங்கார்ன்*
- உலர் திராட்சைப் பொட்டலங்கள் (ஒரே பரிமாறல்)
- துண்டுகளாக்கிய பழக் கோப்பைகள்
- சமைத்த சாதா சாத பாக்கெட்டுகள்
- சோள அல்லது கோதுமை அப்பம் (டோர்டில்லா)
- முழு உணவு/ முழுதானிய ரொட்டி அல்லது சுருள்கள்
- உலர்திராட்சை ரொட்டி
- அப்பங்கள் (பைக்லெட்டுகள்)
- ஆங்கில மஃபின்கள்
- முழுதானிய அரிசி தட்டைகள்/கரகரப்பான ரொட்டிகள்
- ரொட்டி
- பீட்டா ரொட்டி

குறிப்புகள்

- தற்போதையப் பருவகாலக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களையே தேர்ந்தெடுக்கவும்
- உறைய வைக்கப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், புதியவை போலவே ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவை
- தள்ளுபடி விற்பனையின்போது, பொருட்களை மொத்தமாக வாங்குவதன் மூலம் பணத்தை சேமிக்கலாம்
- 'லஞ்ச்பாக்'வை குளுமையாக வைப்பதற்கு, ஓர் உறைந்த நீர் பாட்டில்/ஐஸ் கட்டியைச் சேர்க்கவும்
- சூப், கறி, பாஸ்தா (ஸ்பாகெட்டி) போன்ற சூடான உணவை பேக் செய்வதற்கு 'தெர்மோ'வை பயன்படுத்தவும்
- ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை வைக்கவும் மற்றும் குழாய் தண்ணீரால் நிரப்பவும்

*இவ்வகைகளுக்கு குறைந்தபட்ச தயாரிப்பே தேவைப்படும்.

எனது ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்ஸ்'

ஓர் ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்'வை தயார் செய்வதற்கு, ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலிருந்தும் ஓர் உணவைத் தெரிவு செய்து அவற்றைப் பொருத்தமான கலவையாக்குங்கள்



தானியங்கள்

கற்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் ஆற்றலைத் தருகின்ற முழுதானிய விருப்பத்தேர்வுகளையே பெரும்பாலும் தேர்ந்தெடுங்கள்



முழுதானிய பொதிகள்/ பிட்டா ரொட்டி



முழுதானிய ரொட்டி



முழுதானிய தட்டைகள்



பழுப்பு அரிசி சாதம்



முழுதானிய பாஸ்தா



புரதம்

வலிமையான தசைகள் வளர்வதற்கு உதவுகின்ற, குறைந்தபட்சமாகச் செயல்முறைப் படுத்தப்பட்ட புரதத்தையே தேர்ந்தெடுக்கவும்



கொழுப்பில்லா சிக்கன் மார்பு



சமைத்த பயறுகள் மற்றும் அவரையினங்கள்



ஹம்மஸ் டிப்



சூரை மீன்



வேகவைத்த முட்டை



காய்கறிகள்

முக்கியமான வைட்டமின்களைக் குழந்தைகள் பெறவும் மற்றும் அவர்கள் நிறைவாக உணரவும் உதவுகின்ற வகையில் காய்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



வெள்ளரி மற்றும் தக்காளி



உருளைக்கிழங்கு



செலரி குச்சிகள்



மீந்துபோன சமைத்த காய்கறிகள்



சாலட்



பழம்

தினமும் பழத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள், அவற்றில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஏராளமான போஷாக்குகள் நிறைந்துள்ளன



திராட்சைகள்



வெட்டிய ஆரஞ்சு துண்டங்கள்



ஸ்ட்ராபெரிகள்



வாழைப்பழம்



இயற்கைச் சாற்றில் பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள்



பால்பொருட்கள்

ஆரோக்கியமான எலும்புகள் மற்றும் பற்களுக்கு உதவ, பால் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



பாலேட்டுக்கட்டி (சீஸ்)



பால்



சோயா பால்



தயிர்



வெள்ளிப் பூண்டு சேர்த்த தயிர் பச்சடி (ஸாட்ஸிகி)

ஓர் ஊட்டச் சத்துமிக்க 'லஞ்ச்பாக்'வை பேக் செய்வது சுலபமானது

