

எனது ஆரோக்கியமான 'லஞ்ச்பாக்ஸ்'

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



தானியங்கள்

கற்பாற்கும், வினையாடுவதற்கும் ஆற்றலைத் தருகின்ற முழுதானிய விருப்பத்தேர்வுகளையே பெறும்பாலும் தேர்ந்தெடுங்கள்



முழுதானிய பொதிகள்/
பிட்டா ரொட்டி



முழுதானிய ரொட்டி



முழுதானிய தட்டைகள்



பழுப்பு அரிசி சாதம்



முழுதானிய பாஸ்தா

புரதம்

வலிமையான தசைகள் வளர்வதற்கு உதவுகின்ற, குறைந்தபட்சமாகச் செயல்முறைப் படுத்தப்பட்ட புரத்தையே தேர்ந்தெடுக்கவும்



கொழுப்பில்லா சிக்கன் மார்பு



சமைத்த பயறுகள் மற்றும் அவரையினங்கள்



ஹம்மஸ் டிப்



குரை 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 (லாட்ஸெகி)

ஓர் உண்டச் சத்துமிக்க 'லஞ்ச்பாக்'ஸை பேக் செய்வது சுலபமானது

