



کھانا پہلے بہتر محسوس کرنے کے لیے کھانا

Urdu



یہ کتابچہ آپ کو کھانے اور پینے میں کچھ تبدیلیاں کر کے اپنی غذائی مقدار کو بہتر بنانے کے خیالات فراہم کرتا ہے۔

یاد رکھیں، زیادہ کھانے سے آپ کی بھوک بہتر ہو سکتی ہے۔

کھانے سے پہلے پانی پینے سے آپ کا پیٹ بھر سکتا ہے، لہذا کھانے کے بعد پینا زیادہ بہتر ہے۔

آپ کو اضافی غذائیت حاصل کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے تھوڑی مقدار میں زیادہ بار کھانے سے

آپ کھانے اور سٹیکس میں مکھن، پنیر، کریم اور سوسز شامل کر کے اضافی غذائیت حاصل کر سکتے ہیں۔

 ناشتہ	مکمل چکنائی والے دودھ کے ساتھ دلیہ یا ناناج مکھن، مونگ پھلی کے مکھن یا جام کے ساتھ ٹوسٹ فل فیٹ دہی کے ساتھ پھل پین کیس یا پیٹریز
 چھوٹے کھانے / دوپہر کا کھانا	انڈے، پنیر یا ٹونا یا ونیز کے ساتھ سیٹڈ وچ سائبر رول، کوئچ یا سمو سے ٹوسٹ کے ساتھ اسکریمبلڈ انڈا یا آملیٹ نوڈلز یا چکن یا بیف کے ساتھ اسٹیر فرائی
 اصل کھانے	کیسرول، اسٹو یا سالن چاول یا آلو کے ساتھ اسپیگیٹی بولونی یا لازانیا میکرونی چیز یا گو بھی چیز جیکٹ پوٹو کے ساتھ بینز، پنیر یا کولسلو
 سوپ اور پیٹھے	سوپ کے ساتھ مکھن والے رول آئس کریم اور پھل، کسٹرڈ کے پیالے، رائس پڈنگ یا ٹرائفل چیز کیک یا کیک

 سٹیکس	کریم اور جیم کے ساتھ اسکوون خشک میوے یا زیتون چاکلیٹ یا سادہ بسکٹس چپس کے ساتھ ڈپ یا بریڈ اسٹکس کے ساتھ ہمس
 مشروبات	روزانہ 6-8 کپ پینے کا ہدف رکھیں فل فیٹ دودھ کے ساتھ چائے یا کافی فروٹ جوس، فل فیٹ دودھ، اسموٹھیز یا ملک شیک ہوم میڈ ملک شیک کی ترکیب: • 200 ملی لیٹر فل فیٹ دودھ، 4-5 چمچ ملک شیک پاؤڈر اور 6 چمچ خشک دودھ پاؤڈر • ملک شیک پاؤڈر اور خشک دودھ پاؤڈر کو ایک گلاس میں ڈالیں، دودھ کو آہستہ آہستہ شامل کریں، اچھی طرح ہلائیں اور پیش کریں۔