

ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 25 ਤੋਂ 38 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 10 ਤੋਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ, ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਬਲੈਂਡ ਕਰਨਾ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣਾ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ		
ਬੋਕ ਚੋਏ*, ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.4-0.9
ਖੀਰਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.5
ਸੈਲਰੀ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਡੰਡੀ	0.6
ਬਾਂਸ ਦੀਆਂ ਸੂਟਜ਼, ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.6-1.0

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	0.7
ਲੈਟੱਸ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	0.8
ਸਮਰ ਸਕੁਐਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3
ਬੈਗਣ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3
ਕੱਦੂ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.4
ਪਿਆਜ*	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.4
ਗੋਭੀ*, ਬਰੋਕਲੀ*, ਗਾਜਰ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.5-2.2
ਟਮਾਟਰ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ	1.5
ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.6
ਚੁਕੰਦਰ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.6
ਆਲੂ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.7
ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ*, ਉਬਾਲੀ ਜਾਂ ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3-1.7
ਖੁੰਭਾਂ, ਉਬਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.0-1.8
ਬੀਨ ਸਪ੍ਰਾਉਟ*, ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0
ਗੋਭੀ*, ਬਰੋਕਲੀ*, ਗਾਜਰ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0-3.3

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਮਿਰਚ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.2
ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਸਾਗ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2.2
ਮੱਕੀ, ਉਬਲੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.3
ਪਾਲਕ, ਉਬਲੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.3
ਪਾਰਸਨਿਪ, ਉਬਲੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.7
ਵਿੰਟਰ ਸਕੁਐਸ਼, ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	3.0
ਬ੍ਰੂਸਲ ਸਪ੍ਰਾਉਟ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ	4 ਸਪ੍ਰਾਉਟ	3.0
ਆਰਟੀਚੋਕ*, ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	3.6
ਆਲੂ, ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ	3.8
ਫਲ		
ਤਰਬੂਜ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.3
ਕੈਂਟਾਲੂਪ, ਹਨੀਡਿਊ ਤਰਬੂਜ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.6-0.7
ਅੰਗੂਰ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.8
ਅਨਾਨਾਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.0-1.2
ਸੇਬ ਦੀ ਸੈਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.4

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਅੰਬ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.4
ਮੈਂਡਰਿਨ ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	1.6
ਫਲਾਂ ਦੀ ਕਾਕਟੇਲ, ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.9
ਗਰੇਪਫਰੂਟ	½ ਫਲ	2.0
ਕੀਵੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	2.1
ਕੇਲਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	2.1
ਸੇਬ*, ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	2.1
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	2.3
ਪਪੀਤਾ	½ ਫਲ	2.6
ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਸੁੱਕਾ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	3.3
ਸੇਬ*, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	3.5
ਅੰਜੀਰ, ਸੁੱਕਾ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	3.8

*ਆਮ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਅਨਾਜ

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਪਾਸਤਾ, ਅਨਾਜ, ਅਤੇ ਚਾਵਲ**		
ਚਾਵਲ, ਚਿੱਟੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.4
ਕੁਸਕੁਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.7
ਪਾਸਤਾ, ਚਿੱਟਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.9
ਨੂਡਲਜ਼, ਚਾਉ ਮੇਨ, ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	0.9-1.0
ਚਾਵਲ, ਭੂਰੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.5
ਜੌਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0
ਪਾਸਤਾ, ਹੋਲ ਵੀਟ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.1
ਫੁੱਲੇ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	2 ਕੱਪ	2.5
ਕੀਨੁਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.7
ਬਰੇਡਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ**		
ਪੈਨਕੇਕ, ਵੈਫਲ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	1 ਟੁਕੜਾ	0.4-0.8
ਬਿਸਕੁਟ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	1 ਛੋਟਾ ਬਿਸਕੁਟ	0.5
ਪੀਟਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	½ ਪੀਟਾ	0.7
ਨਮਕੀਨ ਕਰੈਕਰ	10 ਕਰੈਕਰ	0.8

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫ਼ਿਨ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	1/2 ਮਫ਼ਿਨ	1.0
ਟੈਰਟਿਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	1 ਟੈਰਟਿਲਾ	1.1
ਬੇਗਲ, ਬ੍ਰੇਡ, ਬਨ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	1/2 ਬੇਗਲ, 1 ਟੁਕੜਾ (35 ਗ੍ਰਾਮ), 1 ਬਨ	1.2-1.4
ਬ੍ਰੇਡ, ਰਾਈ	1 ਸਲਾਈਸ (35ਗ੍ਰਾ)	1.4
ਬ੍ਰੇਡ, ਹੇਲ-ਗ੍ਰੀਨ ਆਟਾ	1 ਸਲਾਈਸ (35ਗ੍ਰਾ)	2.1
ਬ੍ਰੇਡ, ਪੰਪਰਨਿਕਲ	1 ਸਲਾਈਸ (35ਗ੍ਰਾ)	2.2
ਸੀਰੀਅਲ**		
ਕ੍ਰੀਮ ਐਂਡ ਰਾਈਸ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	0.2
ਮੁਰਮੁਰੇ	30ਗ੍ਰਾਮ	0.5
ਕੋਰਨ ਫਲੇਕਸ	30ਗ੍ਰਾਮ	1.3
ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ	30ਗ੍ਰਾਮ	1.5-2.6
ਓਟਮੀਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	3.0-3.5
ਓਟ ਬਰੈਨ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	3.6
ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਕਣਕ	30ਗ੍ਰਾਮ	3.9

** ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਟੇਫੂ (ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਪਨੀਰ)	100ਗ੍ਰਾਮ	0.4
ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	0.5
ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਮੁਲਾਇਮ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	1.8
ਅਖਰੋਟ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	2.0
ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	2.5
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	3.3
ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	2.8
ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸਾਬਤ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	2.9
ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	3.8
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	3.6
ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	3.7
ਚੀਆ ਬੀਜ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	3.7

ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਫਾਇਲ। ਦਸੰਬਰ 2020 ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਵਸਾਲ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੋਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਪੰਜਾਬੀ”/“Punjabi” ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/

Pu: Lower Fibre Food Choices

© 2021 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

Updated: 2021-11-25 | PAGE 8 of 9

[healthy-eating](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।