

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਤਤਕਾਲ ਪੇਸ਼ਣ ਜਾਂਚ: ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 80 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (176 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 64 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (143 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ 52 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਂਪਲ ਦੀਆਂ ਮੈਨਿਊ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਿਸ਼ਰਤ (ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਵੀਗਨ (ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ) ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ 1*

ਮਿਸ਼ਰਤ ਖੁਰਾਕ (ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ)

ਨਾਸ਼ਤਾ		ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਪਕਾਇਆ ਓਟਮੀਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	5
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	7
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ		
ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	3
ਸੈਂਡਵਿਚ:		
। ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈੱਡ	2 ਸਲਾਈਸ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	8
। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ	37.5 ਗ੍ਰਾਮ (1 ¼ ਔਂਸ)	12
। ਲੈਟੱਸ, ਖੀਰਾ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ	ਹਰੇਕ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ	<1

Pun: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ 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।

ਮੇਅਨੇਜ਼	10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	0
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	1
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ		
ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੱਛੀ, ਠਿੰਠੂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਿੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 125 ਮਿ.ਲੀ. (2½ ਐਂਸ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)	19
ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	5
ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ	6 ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੌਦੇ	2
ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਲਾਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2
ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (ਅੱਧਾ ਕੱਪ)	<1
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਲੂਬੈਰੀ ਮਫਿਨ, ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ	1 ਛੋਟਾ, 3.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ/ 6.3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, 45 ਗ੍ਰਾਮ	3
ਕੁੱਲ ਜੋੜ		88

ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ 2*

ਵੀਗਨ ਖੁਰਾਕ (ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ)

ਨਾਸ਼ਤਾ		ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਤਾਕਤਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7
ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਹੋਲ ਵੀਟ ਟੋਸਟ	2 ਸਲਾਇਸ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	4
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	7

Pun: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 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

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ		
ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	3
ਬੀਨ ਬਰੀਟੇ:		
ਹੋਲ ਵੀਟ ਟੋਰਟੀਆ	1 ਵੱਡਾ (70 g)	6
ਰੀਫਰਾਈਡ ਬੀਨਜ਼	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	8
ਸਾਲਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟੀ ਲੈਟਸ, ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ	1
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ		
ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਕੈਸਰੋਲ:		
ਟੇਫੂ	150 ਗ੍ਰਾਮ / 175 ਮਿ.ਲੀ. (ਕੱਪ)	12
ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	5
ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2
ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਲਾਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2
ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	<1
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
ਚਾਕਲੇਟ ਕੇਲਾ ਸਮੂਦੀ		
ਤਾਕਤਵਾਲਾ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7

Pun: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ 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

। ਕੇਲਾ, ਫਰੇਜ਼ਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1
। ਅਖਰੋਟ	60 ਮਿ.ਲੀ. (ਕੱਪ)	5
। ਕੇਕੇ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	1
ਕੁੱਲ ਜੋੜ		74

* ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਮੌਜੂਦਾ ਵਜ਼ਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

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 ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ 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 ਸ੍ਰੋਤਾਂ 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/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।