

এইগুলি করে দেখুন
স্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়ার ফর্মুলা
একবেলার খাবার পরিকল্পনা করতে:



ফল বা শাকসব্জি

তাজা, হিমায়িত, শুকনো বা লো-সোডিয়াম ক্যানজাত



আমু

শস্যদানা



সর্বনিম্ন প্রক্রিয়াজাত উদ্ভিদজাত প্রোটিন

আপনি চাইলে সাথে কিছু চর্বিহীন প্রাণিজ প্রোটিন রাখতে পারেন



আরো অনেক বেশি শাকসব্জি খান।

ফল, শাকসব্জি, আস্ত শস্যদানা এবং বিনসের মত
বেশিরভাগ উদ্ভিদজাত খাবার খাওয়া আপনার
স্বাস্থ্যের জন্য ভাল এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস সামলাতে
বা এর ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।



বিনামূল্যে রেসিপি, সংস্থান ও খাদ্য সহায়তার জন্য,
কল করুন **311** এ বা ভিজিট করুন nyc.gov/nutrition।

