

මට්ටම් ආහාර පිඟාන

- 1 පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර (ධාන්‍ය, අලු වර්ග) 1/3
- 2 එළවලු සහ පළා 1/3
- 3 ප්‍රෝටීන් (සත්වමය හා ශාකමය) 1/3 ලෙස සකසාගන්න.

මේ අමතරව තෙල් අඩංගු ආහාර වර්ගවල මද වශයෙන් එකතු කරගත යුතුය.

පෝෂණ ගුණය හා සෞඛ්‍ය අවදානම මත ආහාර තෝරාගැනීම සිදුකළ යුතුය.

- 1 නිතර ගතහැකි ආහාර
බත්, ඉඳිආපේප, පිට්ටු, කිරි, යෝගට්, එළවලු, පලතුරු, පළා, කිරි, මාළු, බිත්තර
- 2 සමහර විට ගතහැකි ආහාර
පාන්, බනිස්, හුච්චිස්, බිස්කට්, මස් වර්ග
- 3 ඉඳහිට ගතහැකි ආහාර
ගුයිඩ් රයිස්, වොකලට්, තේක්
- 4 වැඩිපුර ගතහැකි ආහාර
ධාන්‍ය, එළවලු සහ පලතුරු
- 5 අඩුවෙන් ගතයුතු ආහාර
ලුණු, සීනි, තෙල් සහිත ආහාර

ආහාරවල විවිධත්වයක් තිබීමද වැදගත්ය.

- 1 සත්ව සහ ශාක ආහාර (බත්, එළවලු, කිරි, මාළු, බිත්තර)
- 2 විවිධ කාණ්ඩවල ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ්, තන්තු)
- 3 එකම කාණ්ඩයේ විවිධ ආහාර (සහල්, කුරක්කන්, තිරිඟු, මෙහේරි)
- 4 විවිධ රස සහිත ආහාර (පැණි රස, ඇඹුල් රස, ලුණු රස)
- 5 විවිධ වර්ණ සහිත ආහාර (කහ, කොළ, රතු, තැඹිලි පැහැති)