

ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ

Meal Planning Made Easy



- ਸੰਤੁਲਨ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ ਲਈ ਪਲੇਟ ਮਾਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ 3 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨਯੂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮ

- ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੋਚੋ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਕੈਜੂਅਲ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਓ। ਹਰੇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਭੋਜਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖੋ। ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਨਵੀਆਂ ਪਾਕ-ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰੈਂਸਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖ ਲਓ।



Source: Canada Food Guide

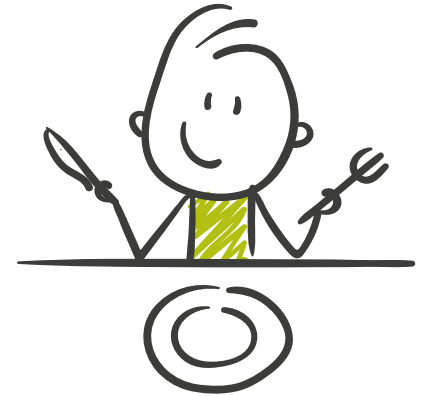


ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:
ਰੋਟੀ ਲਈ ਹੋਲ ਫ੍ਰੀਟ ਆਟੇ, ਅਤੇ ਹੋਲ ਫ੍ਰੀਟ ਬ੍ਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਲਪੇਟਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਈਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਇੰਨਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਦੋ ਡੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਚਲ ਜਾਵੇ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦੋ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਬਾਹਰੋਂ ਬਣਿਆ-ਬਣਾਇਆ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੜਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ।





7- ਦਦਨ ਦੇ ਮੈਨਯ ਦਾ ਨਮ ਨਾ Sample 7-Day Menu



	ਨਾਸਤਾ	ਲੰਚ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਤਿਆਰੀ
ਸੋਮ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਵੁੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ। 	ਹੁੱਮਸ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੋਪ, ਫਲ।	ਮਸਾਲਾ ਚਿਕਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚੌਲ, ਸਲਾਦ	ਰੋਟੀ ਦਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ ਵਿਕਲਪਿਕ: ਦਾਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸਲੇ ਕੂਕਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉ
ਮੰਗਲ	ਦਹੀਂ ਪਾਰਫੇ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਫਲ	ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਰੋਟੀ 	ਫਰਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ
ਬੁੱਧ	ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਕੋਲਾ	ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਵਲ	ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਸਟਰ-ਫਰਾਈ ਨਾਲ ਨੂਡਲਜ਼	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
ਵੀਰ	ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਬਲੂਬੇਰੀ ਮਿਫਿਨ 	ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਰੋਲ	ਘਰ ਬਣਾਈਆਂ ਚਿਕਨ ਸਟਿੱਪਸ ਅਤੇ ਨਾਲ ਭੁੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
ਸ਼ੁੱਕਰ	ਰਾਤ ਭਰ ਬਣੇ ਓਟਸ	ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਰੋਪ	ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਜ਼ਾ 	ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ
ਸ਼ਨੀ	ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਨਕੇਕ 	ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਨ	ਭੁੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ, ਨਾਨ	ਪਰੋਨੋ ਲਈ ਦਾਲ ਦਾ ਆਟਾ ਬਣਾਓ ਬਰਗਰ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
ਐਤਵਾਰ	ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਟੋਸਟ	ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਵਾਲਾ ਪਰੌੱਠਾ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਰਗਰ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਯੋਮ	ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

