

Gabay sa Pagkain ng Malusog



Mga Prutas 1-2 tasa

- Maaaring sariwa, ilado, tuyo, o nasa lata ang mga prutas.
- Puwedeng kainin nang buo, hinati, o puro.
- Kainin ang mga prutas na nasa panahon.



Mga Gulay: 1-3 tasa bawat

- Subukang kumain ng iba't ibang gulay bawat araw.
- Piliin ang mga gulay na iba-iba ang kulay.
- Mabilis at madaling gamitin ang mga gulay na ilado.



Mga Butil: 2-3 dakot sa bawat araw

- Gawing buong butil ang kalahati ng iyong mga butil gaya ng brown rice (binayo), barley, quinoa, at millet.
- Piliin ang mga produktong butil na maraming fiber (mahibla).



Protina: 2 kasinlapad ng palad na mga

- Subukang kumain ng lean protein (hindi mataba) tulad ng karneng manok o pabo.
- Piliin ang lamandagat nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo.
- Ang mga butil, gisantes o mga produktong soya ay maganda ring opsyon.



Dairy (gawa sa gatas):

- Subukan ang gatas, yogurt, soymilk, at keso.
- Piliin ang mga produktong mula sa gatas na low-fata o walang fat.
- HUWAG ibilang ang krema, butter (mantikilya), makremang keso.