

শর্করা যুক্ত খাবার

অধিক আঁশ সমৃদ্ধ, কম চিনি যুক্ত শর্করা বেছে নিন - অধিক আঁশ সমৃদ্ধ (3+ গ্রাম) এবং/অথবা খুব কম চিনি যুক্ত (6 গ্রাম বা তার কম)



মাঝারি কম আঁশ সমৃদ্ধ শর্করা – পর্যাপ্ত চিনি যুক্ত নয় এমন আঁশ সমৃদ্ধ (3 গ্রাম বা তার কম) এবং/অথবা অধিক চিনি যুক্ত (6+ গ্রাম)



উচ্চমাত্রায় চিনি, চর্বিযুক্ত খাবার শর্করা গ্রহণ করা সীমিত করুন - খুব বেশি চিনি (10+ গ্রাম) এবং/অথবা খুব বেশি স্যাচুরেটেড ফ্যাট (3+ গ্রাম)



কম শর্করা যুক্ত খাবার

প্রায়ই সবজি ও চর্বিহীন প্রোটিন বেছে নিন



প্রাণীজ চর্বির পরিবর্তে উদ্ভিদ/মাছের চর্বি উপভোগ করুন



উচ্চ চর্বিযুক্ত মাংস ও পনির কম খান

