

යොමුන් වයසට සෞඛ්‍යමත් දානාමට වට්ටන්



තරුණ වියේ සිඳු වර්ධනයට
දවශ්‍ය තරම්

ප්‍රෝටීන්



දනිවාරයෙන් ප්‍රධාන
දානාමට වේල්

3ක්

දිනකට දඩුම තරම්

චූච්චි වර්ග 3ක්

(පලා වර්ගයක් දැමුවේ)

පලතුරු වර්ග 2ක්



වතුම

මොනනා නොදැම පානයයි.

සීනි දැඩිකව යෙදූ පැණි මීම හා
ශක්තිජනක පාන වර්ග වෙනුවට
දිනකට වතුම චීදුරු
6 - 8 පානය කරන්න.



BMI



මාස 3කට වරක් උස හා බර මැන
ඊර්ථ සකනයට දර්ශකය (BMI)
තක්සේරු කරන්න.

ලෙඩ් ගෙනදෙන වේවා
නැතිනැත්ත දඩුවෙන්
නාවිතා කරන්න.

සීනි

ලුණු

තෙල්

දිනකට පාන හා දානාමට සමග
ඊර්ථයට එක්වන දමනය සීනි හෝ නැඳි
6 කට සීමාකල යුතුය.

දමනය ලුණු හෝ නැඳි
1 කට සීමාකල යුතුය.

නැවත නැවත බිදින ලද තෙල් හා
ශාඛුරු තෙල් බිදින ලද තෙල්
වලින් පිළියෙල කර දානාමට වලින්
චූචින්න.



www.yowunpiyasa.lk