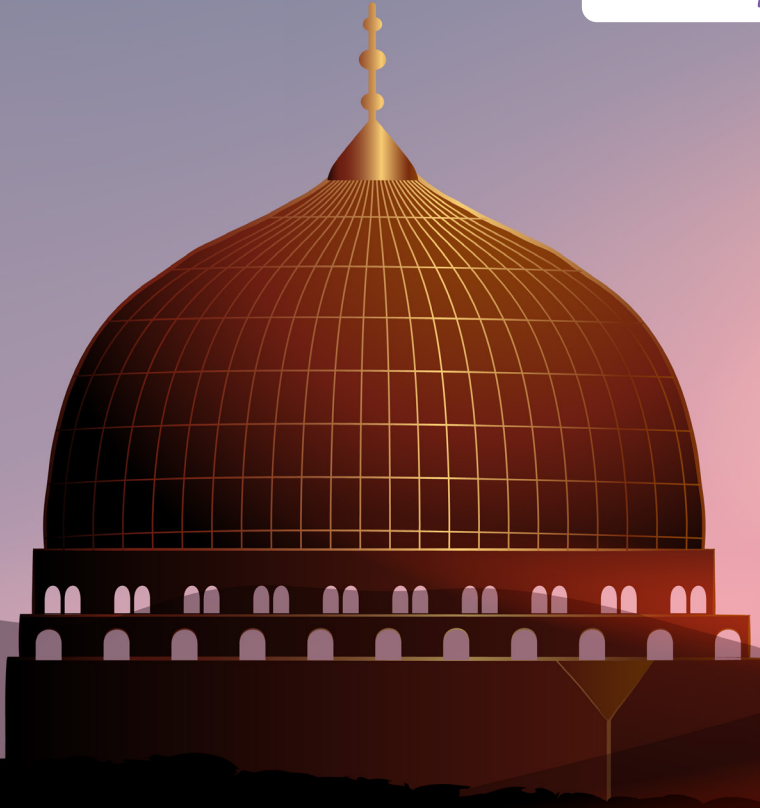


س طی با ی ذ ی م لم ح



حاملہ ماؤں کے لئے غذا



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یڈرابمول“ پورگ گنکرو قلع تم ےس لم ح AMD - SID
"Regione Lombardia"



DIP پروجیکٹ۔



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“
”Regione Lombardia”

حاملہ ماؤں کے لئے غذا

ناشتہ 8:30/8:00 بجے صبح



- کپ جزوی طور پر بالائی اتارا ہوا، شکر نہ ملایا ہوا دودھ (..... ملی لیٹر)
- جو کی کافی حسب ذائقہ
- سالم گیہوں کے رسک۔ ان کے بجائے آپ یہ کھا سکتی ہیں
- سالم گیہوں کے کریکر (30 گرام 4)
- سالم گیہوں کا سینڈوچ (50 گرام 1)
- سالم گیہوں کے بسکٹ (20 گرام 2)

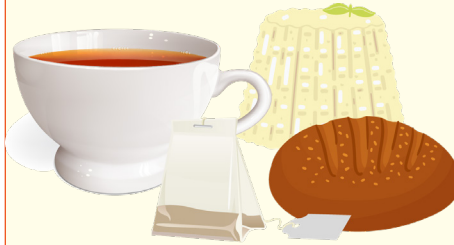
متبادل ناشتہ

متبادل 3



• کپ بنا شکر والا سویا دودھ (..... ملی گرام)

متبادل 2



- کپ بنا شکر والی چائے
- سالم گیہوں کا سینڈوچ (..... گرام) +
- گائے کے دودھ سے بنا ریکوٹا پنیر (..... گرام)
- سینڈوچ اور ریکوٹا پنیر کا متبادل
- سالم گیہوں کے کریکر (..... گرام)

متبادل 1



- قدرتی خالص دودھ کی دہی
- چائے کے چمچ سیریل فلیکس

• تازہ پھلوں کی 1 سرونک

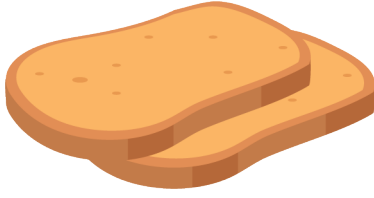
اسٹیکس 10:30 بجے صبح - 16:30 بجے شام - 22:30 بجے رات

..... گرام سب کا انتخاب

..... گرام سب کا انتخاب

..... گرام



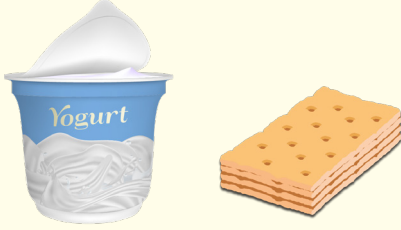


تازہ پھل کے حصے کے علاوہ، اسنیک میں یہ بھی شامل ہے :

- سالم گیہوں کے رسک۔ ان کی جگہ آپ یہ لے سکتی ہی:
- سالم گیہوں کے کریکر (..... گرام)
- مکئی/چاول کے کریکرز

متبادل اسنیکس

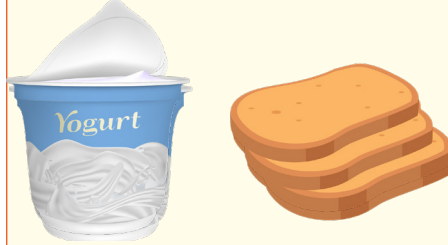
متبادل 1



• قدرتی خالص دودھ کی دبی

• سالم گیہوں کے کریکرز

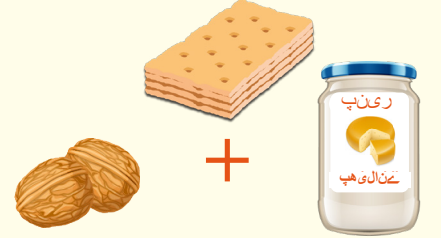
متبادل 2



• بنا شکر والی دبی

• سالم گیہوں کے رسک

متبادل 3



• سالم گیہوں کے کریکرز کے علاوہ آپ کے درج ذیل کے انتخاب

- اخروٹ

- گرام پھینے کے قابل پنیر

دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا 13:00/12:30 بجے دوپہر - 21:00/8:30 بجے رات

..... گرام کی 1 ڈش درج ذیل میں سے منتخب کی جائے گی:

اسپلٹ (جرمنی کا گیہوں)

پولینٹا

جو

فلیان

چاول

پاستا



ٹورٹیلینی

راویولی

روٹی



یا گرام کی 1 ڈش درج ذیل میں سے آپ کے انتخاب کے مطابق:

پہلے کورس کے علاوہ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں درج ذیل: کھانے میں سے کسی ایک کا انتخاب شامل ہے :

گوشت گرام

مچھلی گرام

انڈے



تازہ پنیر سے گرام



پرانے پنیر گرام



پہلے کورس اور دوسرے کورس کے علاوہ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں مختلف سبزیوں، کچے یا پکے ہوئے (آلو، جو گنٹھے ہوں کو چھوڑ کر) کا استعمال شامل ہے۔



زیتون کا تیل

براہ مہربانی دھیان دیں

گوشت اور مچھلی کے متبادل کے طور پر (جسے ہر روز کھایا جائے گا)، درج ذیل کھانے درج ذیل ہفتہ وار تعدد پر کھانی جائیں

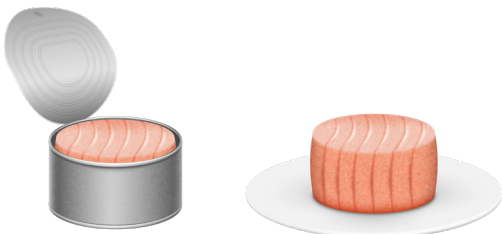
تازہ پنیر ہفتے میں بار سے زیادہ نہیں



انڈے ہفتے میں بار سے زیادہ نہیں



ڈبہ بند ٹونا/سالمن پانی میں گرام فی ہفتہ
..... بار سے زیادہ نہیں



آپ ہفتے میں ایک بار ایک ہی کورس کے طور پر
سبزیوں کے ساتھ پیزا کھا سکتی ہیں



Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Urdu a cura di: Traducta Italy

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli