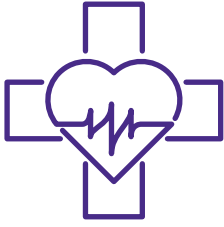


# দানাশস্য



আপনার দানাশস্যের অর্ধেকটা  
**গোটা দানাশস্য** করুন



গোটা দানাশস্য কার্বোহাইড্রেড,  
প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন এবং  
মিনারেল প্রদান করে, যেগুলি  
**স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো**



**অর্থ সাশ্রয়ের  
পরামর্শ**

- একসাথে প্রচুর দানাশস্য  
বেছে নিন
  - বড়-আকারের  
খাদ্যশস্যের বক্স
  - বাদামি চালের বড় ব্যাগ
- স্টোর ব্র্যান্ড বনাম নামের  
ব্র্যান্ড বেছে নিন



পরীক্ষা করে দেখে নিন পুষ্টির লেবেলের  
**প্রথম উপাদান** হল গোটা দানাশস্য যেমন  
“বাদামি চাল”, “ওটমিল”, বা “গোটা গম”



বাদামি রুটি, বা “বিবিধ-দানাশস্য”, “গম”,  
“স্টোন গ্রাউন্ড” লেবেল দেখে **বোকা বনে যাবেন  
না অনেকসময় সেগুলি গোটা দানাশস্য হয় না**