

দুগ্ধজাত পণ্য



স্যুর্রেটেড ফ্যাট এবং
বাড়তি চিনি সীমিত করুন



সাধারণ ইয়োগার্ট কেনার
মাধ্যমে বাড়তি চিনি গ্রহণ
কমিয়ে ফেলুন **ফ্লভারের**
জন্য আপনার পছন্দের
ফল যোগ করুন



সাধারণ ইয়োগার্ট ব্যবহার
করুন টপিং হিসাবে সাওয়ার
ক্রিমের বদলে এবং একই
মজার স্বাদ পান



ফ্যাট-মুক্ত বা কম ফ্যাট যুক্ত
দুগ্ধজাত পণ্য কিনুন যেমন **1%** দুধ



টাকা বাঁচানোর উপায়

- বড় কন্টেইনার কিনুন
 - বড় ইয়োগার্ট বনাম সিঙ্গেল সার্ভ ইয়োগার্ট
- দুগ্ধজাত পণ্য ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যায়, বেশি করে কিনুন এবং অর্ধেক ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন



বাইরে খেতে গেলে **চিনিমুক্ত** কফি ড্রিংক
এর সাথে **কম ফ্যাট যুক্ত** দুধ বাছাই করুন