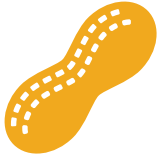


প্রোটিন



স্বাস্থ্যকর প্রোটিন খুঁজুন যেমন
চর্বিহীন মাংস, পোলট্রি, বাদাম এবং
বীজ, কম-চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাতীয় খাদ্যদ্রব্য



অর্থ সাশ্রয়ের পরামর্শ



বৈচিত্র খাকা গুরুত্বপূর্ণ

বেড মিট এবং পোলট্রির পরিবর্তে সপ্তাহে
2-3 দিন সীফুড, কেটোজাত বা শুকনো
বীন এবং কলাই বা শুটি, ডিম, বাদাম
এবং বীজ বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন



- একসাথে অনেক পরিমাণে ক্রয় করুন। ত্রাসকৃত মূল্যে বিক্রিত বেশি পরিমাণ আইটেম খুঁজুন, এবং পরে ব্যবহারের জন্য ফ্রীজে মজুত করুন
- ডিম, বীন, এবং কেটোজাত মাছ ক্রয় করুন। সেগুলি স্বাস্থ্যকর এবং কম ব্যয়বহল প্রোটিন বিকল্প
- টাকোস বা স্যুপের মধ্যের অর্ধেক মাংসের পরিবর্তে বীন ব্যবহার করুন
- শুকনো বীন বেছে নিন এবং সারারাত বা অফিসে থাকার সময় জলে ভিজিয়ে রাখুন; খুবই সস্তা প্রোটিন বিকল্প

গুড়ো তুর্কি বা মুরগির মাংসের মত কম-
চর্বিযুক্ত গুড়ো মাংস বেছে নিন এবং 80%
গ্রাউন্ড বিফের তুলনায় 90% চর্বিহীন
গ্রাউন্ড বিফ **আপনার হার্টের জন্য ভালো**

