

# भान्सा सुधार कार्यक्रम



मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी



स्वस्थ्यकर जीवनशैली प्रवर्धनमा गृहिणीहरुको लागि

# भान्सा सुधार कार्यक्रम

आ.व: २०८२/०८३

मिति: २०८२/११/२८

स्थान: बुवालुंग-०८



आयोजक  
जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र  
दिक्तेल, खोटाङ

**स्वस्थ आहार ; आरोग्यको आधार**

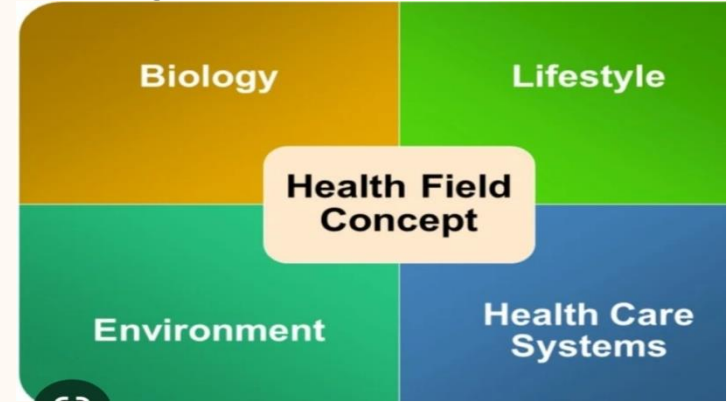
---

**Diet for Health and Well-ness**

# Lalonde Health field Concept स्वास्थ्यको निर्धारक

Marc Lalonde क्यानाडाका स्वास्थ्य मन्त्रीको नेतृत्वले सन १९७४ मा स्वास्थ्यको एक बृहत अवधारणा तयार पार्यो । जस अनुसार स्वास्थ्य निम्न कुराहरुले निर्धारण गर्छ

- १ वातावरण Environment 20%
- २ जीवनशैली Lifestyle 50%
- ३ आनुवंशिक Human Biology 20%
- ४ स्वास्थ्य प्रणाली Health Care System 10%



Physical Domain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrium state of body humors (Doshas)</li> <li>• Factor responsible for digestion Assimilation and metabolism (Agni), tissues (Dhatus)</li> </ul>
Physical Domain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proper expulsion of excreta (Malas) i.e. morbid matter accumulated in the body during digestion or metabolism in the form of excretory product.</li> </ul>
Mental and Spiritual Domain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blissful state of soul, senses and mind</li> </ul>
Susruta Samhita, Sutra Sthana, 15/41	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सम दोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।</li> <li>• प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥</li> </ul>

## Qualifiers For Not Falling Sick

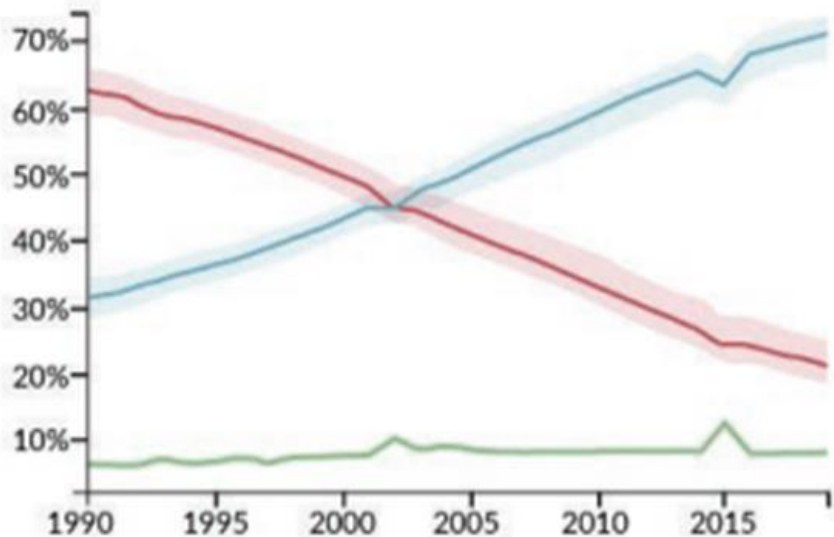
नरो हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेषु अवसक्त।

दाता समः सत्य परः क्षमावान आप्तोपसेवी च भवति अरोगा ॥ चरक संहिता

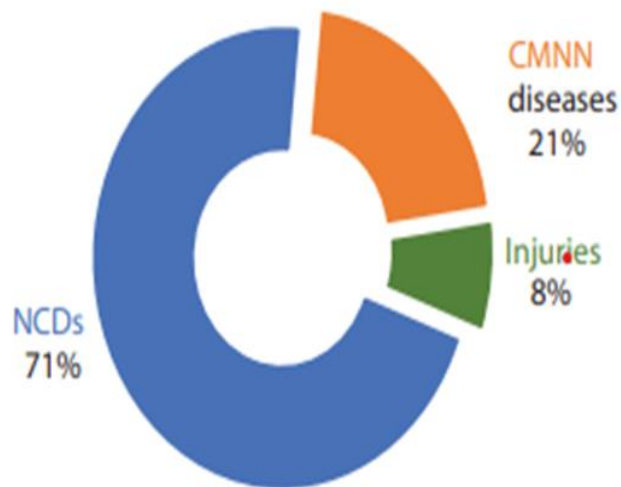
Dietary attribute	Mental attributes	Life style attributes
हिताहार विहार सेवी Practicing healthy food and routine	समीक्ष्यकारी Analytics	विषयेषु अवसक्त No excessive involvement in pleasure
	दाता Givers	
	समः Balanced	
	सत्य परः Truthful	
	क्षमावान Forgiver	
	आप्तोपसेवी Respectful to elders	

# नेपालमा रोगहरु एव मृत्युको कारणको अवस्था

% of total deaths



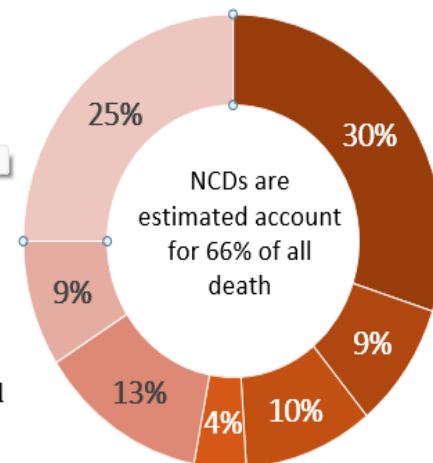
- Both sexes, CMNN Diseases
- Both sexes, NCDs
- Both sexes, Injuries



Proportional Mortality

- Cardiovascular disease
- Cancer
- Chronic respiratory disease
- Diabetes
- Other NCDs
- Injuries
- Communicable, maternal, perinatal and nutritional condition

Legend



# Burden of Disease: Top 10 Causes of Death in 1990 and 2019 मृत्युका प्रमुख कारणहरू

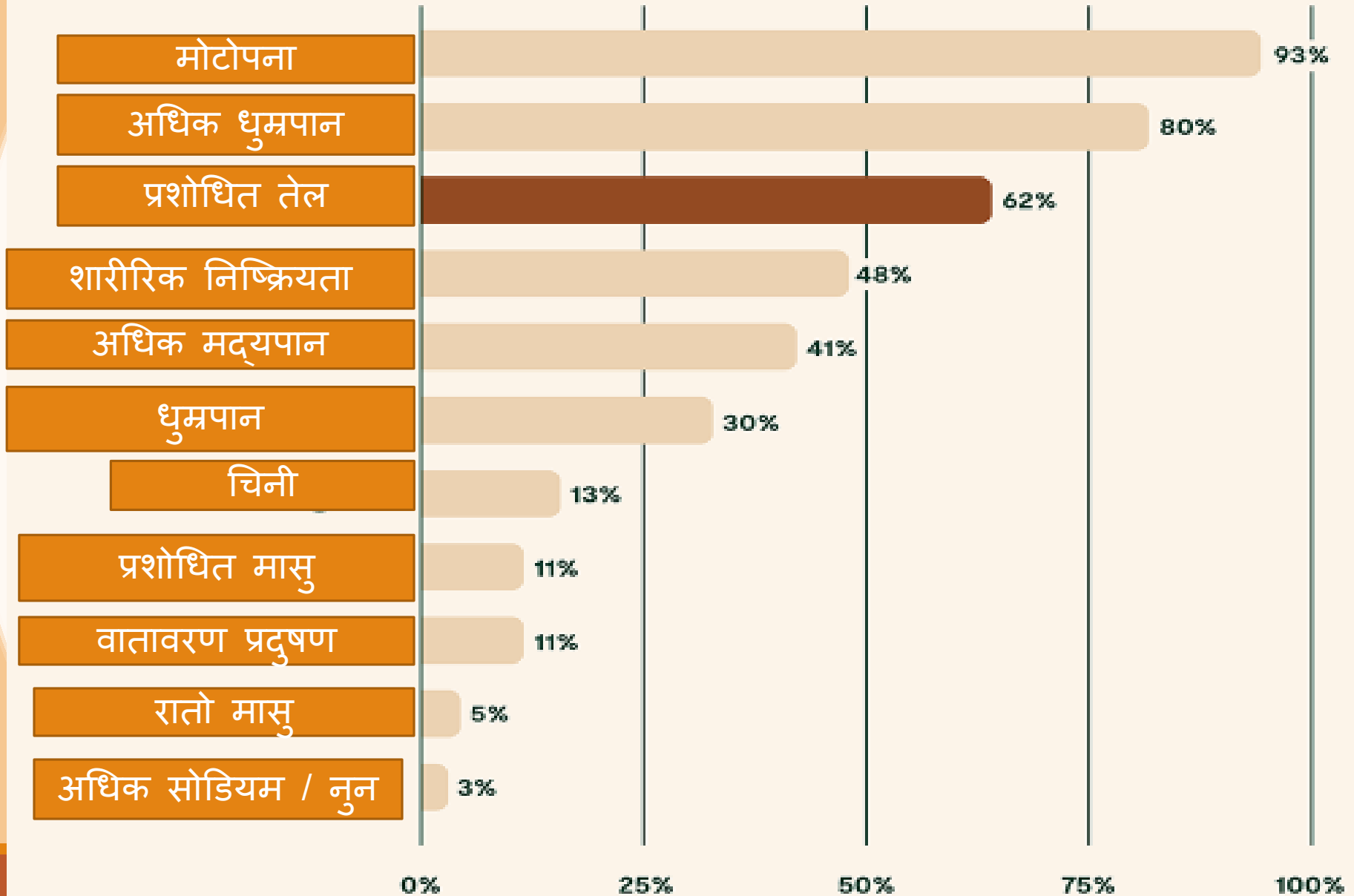
Rank by cause 1990	Cause 1990	Rank by cause 2019	Cause 2019	Mortality rate (per 100,000)	% change	
					1990-2010	2010-2019
1	Respiratory infections and TB	4	Respiratory infections and TB	53.52	-66.5	-28.99
2	Maternal and neonatal disorders	6	Maternal and neonatal disorders	33.24	-61.22	-42.94
3	Other infectious diseases	12	Other infectious diseases	11.98	-87.55	-33.05
4	Enteric infections	9	Enteric infections	22.6	-74.06	-32.63
5	Cardiovascular diseases	1	Cardiovascular diseases	152.88	10.29	24.76
6	Chronic respiratory diseases	2	Chronic respiratory diseases	134.14	10.33	21.13
7	Neoplasms	3	Neoplasms	71.04	12.04	30.57
8	Nutritional deficiencies	16	Nutritional deficiencies	4.27	-85.52	-37.54
9	Unintentional injuries	8	Unintentional injuries	26.38	-38.31	-1.96
10	Digestive diseases	5	Digestive diseases	37.23	-20.59	10.67
11	Other NCDs	13	Other NCDs	11.47	-51.06	-18.38
12	Self-harm and interpersonal violence	11	Self-harm and interpersonal violence	13.44	-11.68	0.66
13	Diabetes and kidney diseases	7	Diabetes and kidney diseases	28.22	38.87	47.08
14	Transport injuries	14	Transport injuries	9.78	-21.97	5.67
15	NTDs and malaria	17	NTDs and malaria	1.96	-68.82	-38.49
16	Neurological disorders	10	Neurological disorders	14.9	19.58	25.39
17	HIV/AIDS and STIs	15	HIV/AIDS and STIs	6.2	172.36	-39.70
18	Substance use disorders	18	Substance use disorders	0.87	-2.02	16.98
19	Musculoskeletal disorders	19	Musculoskeletal disorders	1.43	56.04	50.25
20	Skin and subcutaneous diseases	20	Skin and subcutaneous diseases	0.07	18.26	26.52
21	Mental disorders	21	Mental disorders	0.001	95.66	49.10

- NCDs
- CMNN diseases
- Injuries

- Decrease in rank
- Increase in rank or stable

Source: Nepal BoD, 2019

# अल्पायुमा मृत्युको जोखिम बढाउने तत्वहरू



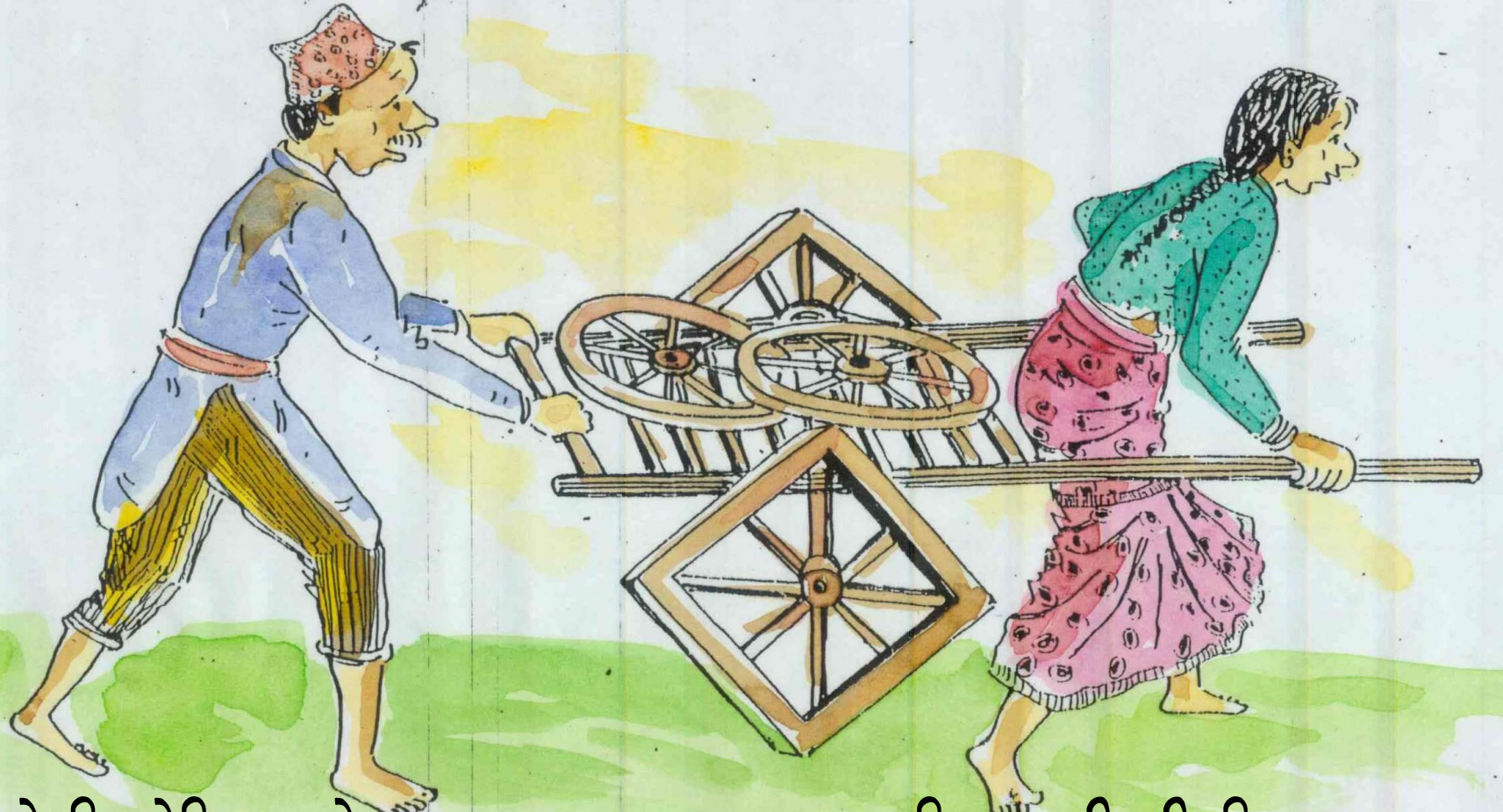
# नसर्ने रोग र तिनको कारणहरू



# Art of Eating and Lifestyle

खाने पिउने कला एवं जीवनशैली

“A common picture of common life”



त्यो दिनदेखि हाम्रो पतन हुन सुरु हुन्छ जुन दिन हामी ती विषयहरुमा चुप  
रहन थाल्छौं जो जीवनमा सर्वाधिक महत्व राख्दछन् ।

– मार्टिन लुथर किंग

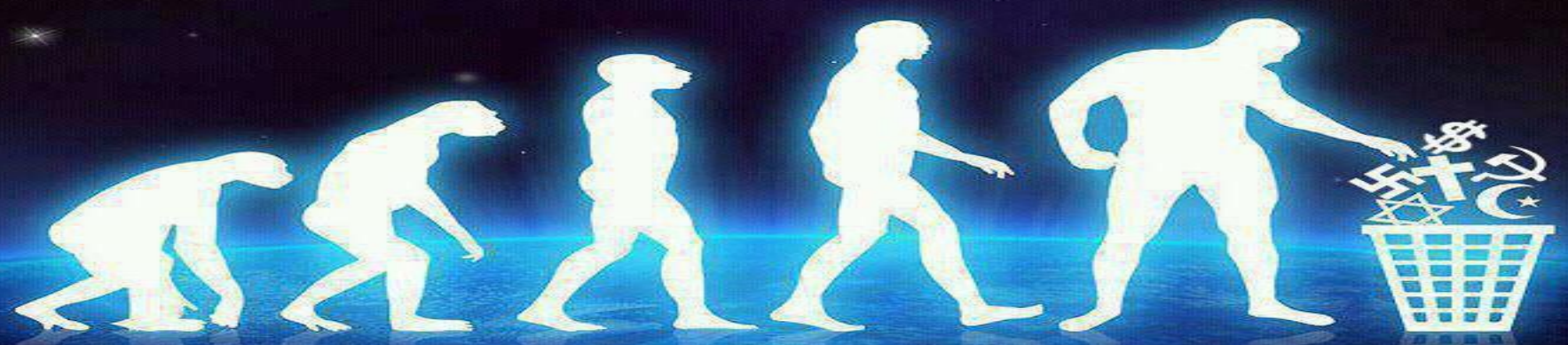
# Human Health

स्व+स्थ = स्वस्थ

स्व मा स्थित  
हुनु स्वास्थ्य

Dis+ease =  
Disease

Heal+thy =  
Healthy



# HEALTH QUESTION .....

Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.



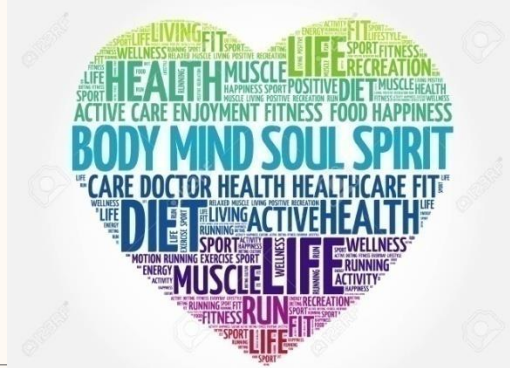
*मान्छेहरु आफ्नो स्वास्थ्य  
गुमाएर धन कमाउनतिर लाग्छन  
र  
फेरी स्वास्थ्य फर्काउनका लागि  
कमाएको धन खर्च गर्छन ।*

*ए.जे.मेटरी*

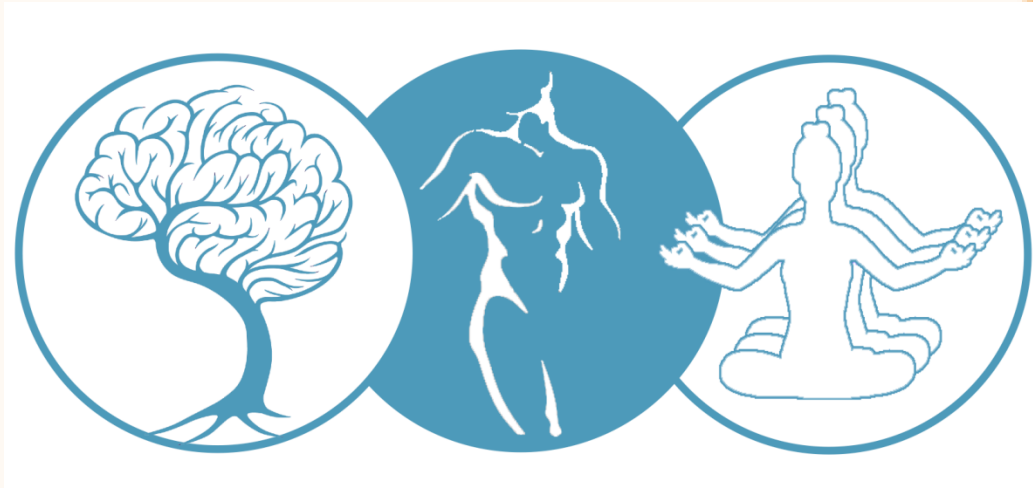
समदोषः समाग्निश्च समधातुः मलःक्रिया ।  
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

सु०सूत्र 15 / 48

# Human Being



- Physical body
- Mental body
- Spiritual body



**Building of Life**



# Three substances of food आहारको तीन भाग



## आहारमा विद्यमान तीन अंश

स्थूल भाग (Physical)	मल, मूत्र, पसिना बनी बाहिर निस्कन्छ
सूक्ष्म भाग (Astral)	शरीरमा अनुकूलित भई रगत, पोषण तथा तागत प्रदान गर्दछ
कारण भाग (Causal)	भोजनको सारतत्त्व जसद्वारा व्यक्तिको संस्कार, चरित्र, मन एवम् भावनाको निर्माण हुन्छ

# Our Diet



The food you eat can be either the safest & most powerful form of medicine or the slowest form of poison. - Ann Wigmore

तपाईंले खाइरहेको खाना या त तपाईंका लागि सुरक्षित र शक्तिशाली औषधि हो या त्यहि खाना एक प्रकारको मन्द विष हो ।

# Eat Right : Live Right

हाम्रो प्राकृतिक आहार (खानुपर्ने आहार)	हाम्रो अप्राकृतिक आहार (नखानु/कम खानु राम्रो)
माटोमा उम्रिएको	माउबाट जन्मिएको
प्रकृतिको चुलामा पाकेको	घरभित्रको चुलामा पाकेको
मानिसको थोरै र प्रकृतिको धेरै मिहिनेत र बुद्धिको प्रयोग भएको	जुन खानेकुरा तयार गर्नलाई आगोको सम्पर्कमा लैजानै पर्छ वा नपकाई खान रुचिकर हुँदैन
खानु भन्दा अगाडि रूपरङ्ग बिगार्नु नपर्ने	प्रकृतिमा उपलब्ध हुने स्वरूपमा नखाई नून, तेल, घ्यू, चिनी, मसला, रङ्ग या अन्य वस्तु मिसाई खानुपर्ने
जुन खानेकुरा खाइसकेपछि तुरुन्त पानी पिउने इच्छा हुँदैन	जुन खानेकुरा खाइसक्ने बित्तिकै तुरुन्त पानी पिउने इच्छा हुन्छ

# Eating Intelligence

आज तपाईंसग खानेकुरा छान्ने प्रशस्त अवसर छ तर याद रहोस् आज गलत खानेकुरा छानियो भने ठूलो गलति हुनेछ र भोलि गएर क्यान्सर जस्तो घातक रोग लाग्न सक्छ । त्यस बेला कुनै पनि खानेकुरा छान्ने अवसर रहँदैन ।

***Your diet is a bank account. Good food choices are good investments.***

***-Bethenny Frankel***

# गलतीमाथि गलती




We are living in a world today where lemonade is made from artificial flavors and furniture polish is made from real lemons.

“अहिले हामी त्यस्तो युगमा बाँचिरहेका छौं, जहाँ लेमन जुस भनिने पेय पदार्थमा लेमन (कागती)को एक थोपा पनि सक्कली रस हुँदैन । केवल कृत्रिम स्वाद खाएर मख्व पछौं तर महँगा फर्निचरहरु चाहिँ सक्कली लेमनले पालिस गरिएका हुन्छन् ।”

अल्फ्रेड इ. न्युम्यान

# सुव्यवस्थित खानपानशैली Healthy Dietstyle



"Those who think they have **no time for healthy eating**, will sooner or later have to find **time for illness.**"

—modified from Edward Stanley (1826-1893) from *The Conduct of Life*



www.EatSmartMoveMore.com

गरिबले भैं खाऊ  
राजाले भैं बाँच ।  
Eat like a poor  
and  
Live like a king

प्रचलित भनाई

.....अन्नं मृत्युं उत जीवातुं आहुः अर्थात् आहार नै मृत्यु हो र आहार नै जीवन हो ।



गरिबले भैँ खाऊ र राजाले भैँ बाँच ।  
(Eat like a poor and live like a king!)"

## यसरी खानुहोस् निरोग रहनोस्

१

गते

विचार पुन्याएर  
किन्नुहोस्



स्थानीय परिकार  
रोज्नुहोस्

सावधानिपूर्वक  
पकाउनुहोस्



राम्ररी चबाउन  
नबिर्सनुहोस्

प्रसन्न मनले  
खानुहोस्



ठिक्क  
पस्किनुहोस्



खानु अघि चिसो  
पानीले हातखुट्टा धुन  
नभूल्नुहोस्

भोक भन्दा कम  
खानुहोस्



बसेर खानुहोस्  
उभिएर नखानुहोस्



खाना पछि पिसाब  
फेर्न नबिर्सनुहोस्



“जब शरीर अस्वस्थ हुन्छ उसलाई आराम चाहिन्छ भोजन या औषधि हैन ।” - लुई कार्नारो

# पेट खाली राख्दा हुने चमत्कार

उपवास व्यक्ति या रोगीलाई होइन, रोगलाई भोको राखेर बाहिर खेदाउने प्राकृतिक क्रिया हो ।

eat·ing /verb/:

when there is nothing else to do.

## रोगी हुने कि महानिरोगी



- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| ■ दिनमा तीन पटकभन्दा बढी खाने | महारोगी   |
| ■ तीन पटक खाने                | रोगी      |
| ■ दुई पटक खाने                | भोगी      |
| ■ एक पटक मात्र खाने           | योगी      |
| ■ भोक लागेपछि मात्र खाने      | महानिरोगी |

# My body needs.....

- दैनिक आधा चमचा भन्दा कम नुन **Salt - 5 grams/Half teaspoon**
- दैनिक ५ चमचा भन्दा कम चिनी **Sugar – 5 teaspoon full**
- दुई चमचा भन्दा कम तेल/घ्यु **Oil/Ghee – 2 teaspoon full**



आजको लागि सुभाब

७

तनावको सामना गर्न  
सुती, तम्बाकु, मदिरा  
वा अन्य लागूपदार्थको  
सहारा  
नलिनुहोस् ।

यस्ता वस्तुहरूले तपाईंको  
शारीरिक तथा मानसिक  
स्वास्थ्यलाई भनै  
बिगाछन् ।



#कोभिड-१९



षडरस  
छ वटा रसहरु

मधुर रस



गुलियो

अम्ल रस



अमिलो

लवण रस



नुनिलो

कटु रस



पिरो

तिक्त रस



तितो

कषाय रस



टरो

# Order of Eating in Ayurveda

Sweet



Sweet



Sour



Salty



Pungent



Bitter/  
Astringent



# HEALTHY EATING PLATE

**Vegetables**

**Whole Grains**



**Fruits**

**Healthy Protein**



**HEALTHY OILS**



**WATER**



थौरै खाने



तेल, घ्यू, मिठाई



माछा ,मासु ,आण्डा , दुध



हरियो साग सव्जि  
तथा फलफुल



गेडागुडी



अन्न तथा कन्दमूल

गुल्मी आयुर्वेद  
स्वास्थ्य केंद्र

# स्वस्थकर खानपान



जडीबुटी उमालेको काढा



ताजा फलफूलको रस



सातु लगायत आयुर्वेदीय पानकहरू



मही

# स्वस्थकर खानपान



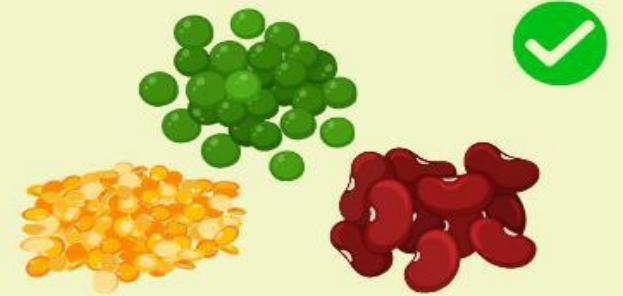
दूधका परिकारहरू



मौसम अनुसारका फलफूल



मौसम अनुसारका तरकारी एवं साग



दाल एवं गेडागुडीहरू

# दैनिक सेवन गर्न मिलने खानपान



गहुँ



चामल



जौ



मुङ्ग को दाल



अमला



किसमिस



गुड



सिधे नुन



मह



शुद्ध पानी

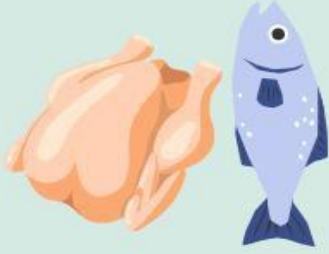


घ्यू



दूध

# दैनिक सेवन गर्न नमिल्ने खानपान



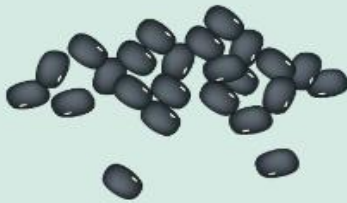
माछा मासु



पनीर, दुधका  
मिठाईजन्य पदार्थ



दही



मासको दाल



सुकुटि



गुन्द्रुक

# विरुद्ध आहारका केही उदाहरणहरू



माछा/ मासु सँग दुध  
खानु



महलाई तताएर खानु



दहीलाई तताएर खानु



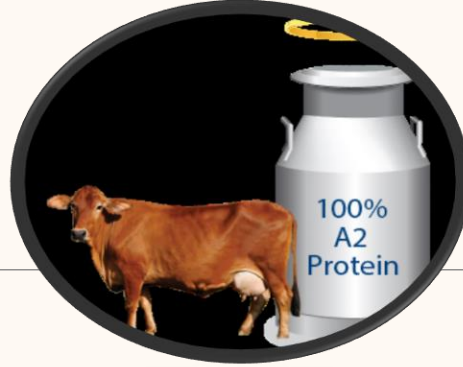
घ्यू र महलाई समान  
मात्रामा मिसाएर खानु



अमिलो फलफूल वा  
सलाद दूधमा मिसाएर खानु



राती दही खानु



शुद्ध घ्यु तथा दुध

मासु, माछा



खिचडी तिलको लड्डु तातो पानी



तैल अभ्यङ्ग + अताप सेवन

गुल्मी आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र





दिनमा सुत्नु हुदैन



सत्तु/मह



कागती/आम्रा/  
बेल  
सर्वत

गुल्मी आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र





## Local/regional+ Seasonal fruit







# Sugar stress



# Junk Food V's Healthy Food





**WORSE** Than

**CIGARETTES,**

Yet **Most** Parents

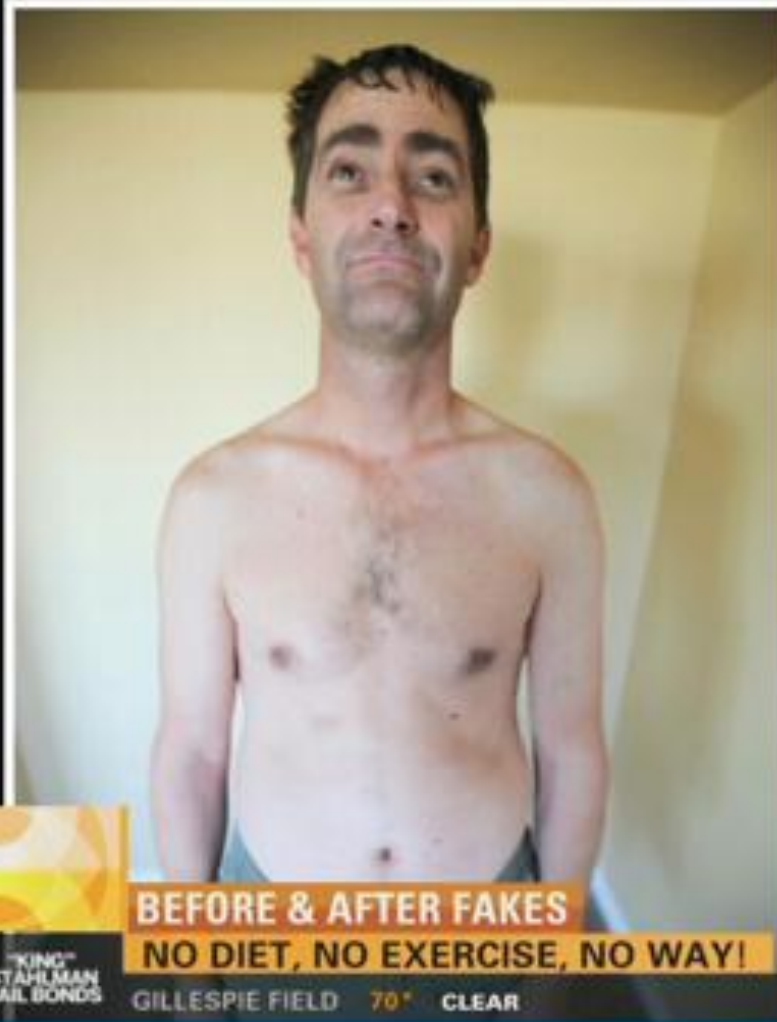
**Give THIS** to Their

**KIDS DAILY**



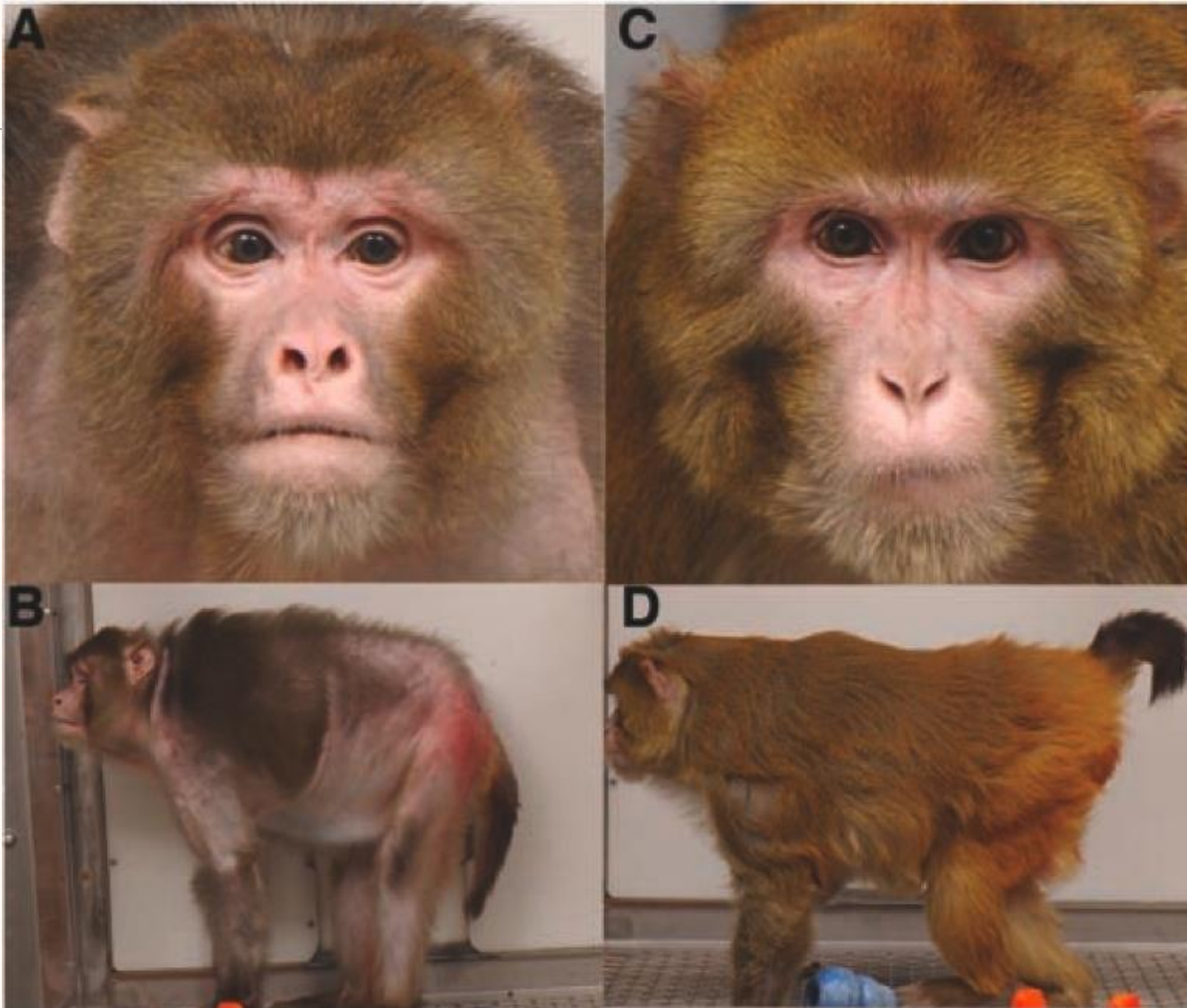
© J.P. Cherry Black & Veatch

# Junk Vs Non-junk personality!



Source : CBS News 8's Jeff Zevely shows, those before and after pictures are often time more trickery than transformation. <http://www.cbs8.com/story/30590688/no-diet-no-exercise-no-way>

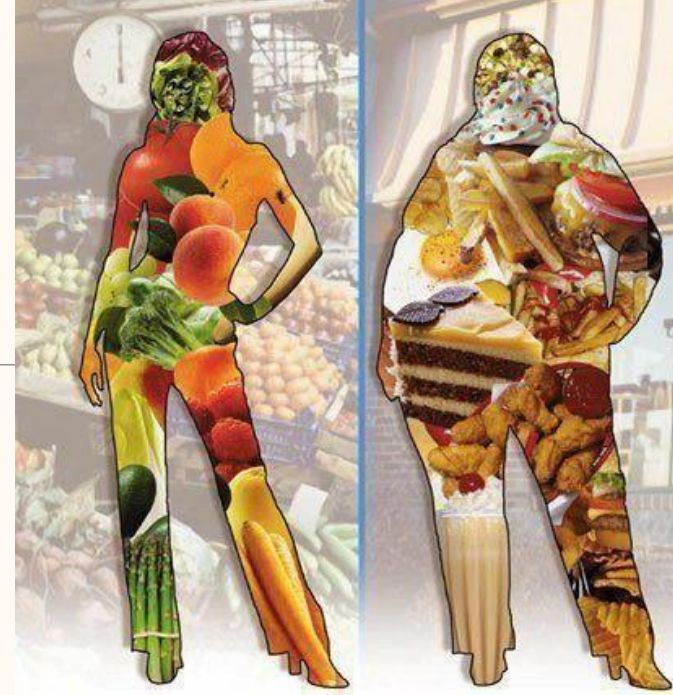
# Research on monkeys



# से नो टू जङ्कफुड Say No To Junk food

## Junk Food Varieties

- Chips
- Candy
- Soft drinks
- Gum
- Chocolates
- Cookies
- Cake
- Sugar
- Butter
- Fired fast food



JUNK FOOD YOU'VE CRAVED FOR AN HOUR, OR THE  
BODY YOU'VE CRAVED FOR A LIFETIME? YOUR  
DECISION

जङ्कफूडको तल तल ले १ घन्टा बैचैनी देला तर जङ्कफूड  
खाएपछी शरीरले जीवन भरी नै पीडा दिइरहन्छ ।

# Art of Eating



बिहान पेटभरी, दिउसो थोरै र बेलुका त्योभन्दा थोरै खाने गरौं  
उभिएर कहिल्यै खाना तथा पानी खानु हुँदैन  
खाना खानु पूर्व सदैव चिसो पानीले हात खुट्टा मुख धुनु जरुरी हुन्छ  
भोजन गर्दा बिसर्नै नहुने तथ्य के हो भने भारि प्रकृतिको भोजन गर्दा पुरै पेट भर्नु  
राम्रो हुँदैन  
व्यसनी, दुष्ट प्रवृत्तिको र आचरणहीन व्यक्तिले दिएको भोजन नगर्ने सल्लाह  
आयुर्वेदमा छ  
बेलुकाको खाना भने भोकभन्दा केही कम र सुत्नुभन्दा कम्तिमा दुई घण्टा अगावै  
खाइसक्नु पर्दछ  
स्वस्थ हुने सजिलो उपाय- थोरै खाने धेरै हिंड्ने

# आहार; स्वस्थ जीवनको आधार

## के खाने

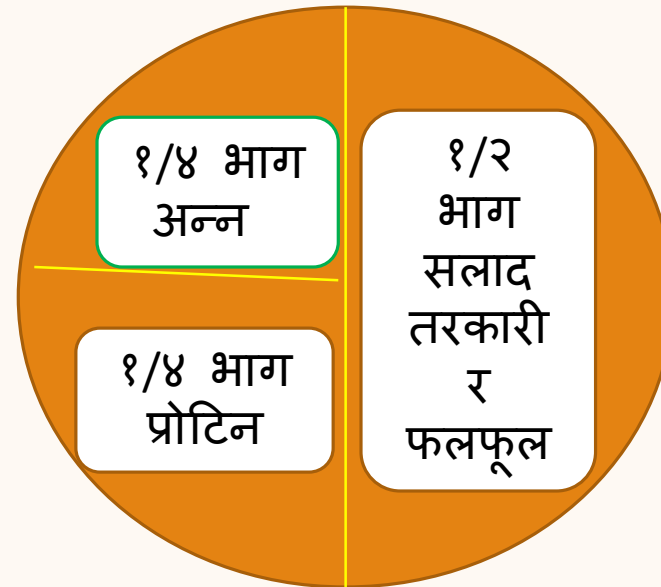
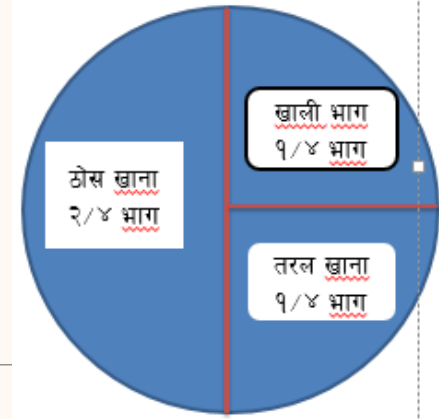
- ❖ शरीरको प्रकृति अनुसारको खाना Precision Nutrition
- ❖ ऋतु अनुसारको खाना
- ❖ Regional, Seasonal and Original
- ❖ Food should be living , water rich and plant based.
- ❖ चिनी, मैदा , प्याकेटको तेल एवं सम्पूर्ण प्रशोधित ठोस एवं पेय र अन्न प्रयोग नगर्ने

## कहिले खाने

- ❖ पित्त प्रधान समय Circadian Clock
- ❖ भोक लागेपछी मात्र खाने
- ❖ रातीको खाना सुर्यास्त अघी वा संगै खाने

## कती खाने

2250 Kcal per day



स्वस्थकर  
चिल्लो

२ लिटर  
पानी

८ घण्टा  
निन्द्रा

३० मिनेट  
व्यायाम

उपवास

## दैनिक सेवनीय अन्न एवं विकल्पहरू

- शाली चामल
- जौ
- मुग दाल
- सिधे नुन
- दुध
- चरण गर्ने पशुपंक्षीको मासु
- मह
- अमला
- अनार

यो सानु भन्दा	यो सानु राखो	यो सानु भन्दा	यो सानु राखो
चामल, मकै	गहुँ	मासु	कुबुरा
गहुँ	जौ	कुबुरा	माछा
साधारण दुध	चिल्लो भिकेको दुध	सिट्टै झण्डा	झण्डाको सेतो भाग
दुध	दहि	भुटेको खाना	उसिनेको खाना
फलफुलको जूस	सिट्टै फलफुल	नुन र चिल्लो हालको फलफुल, सलाद	नुन नहालेको फलफुल, सलाद
बोका भिकेको फल	बोका नभिकेको फलफुल	बोका हटाएको सागसब्जी	बोका नहटाएको सागसब्जी
सेतो चामल	उसिनेको चामल (Brown Rice)	वनस्पति घ्यू	घ्यू
		घ्यू	खाने तेल

PEN-Let's reverse

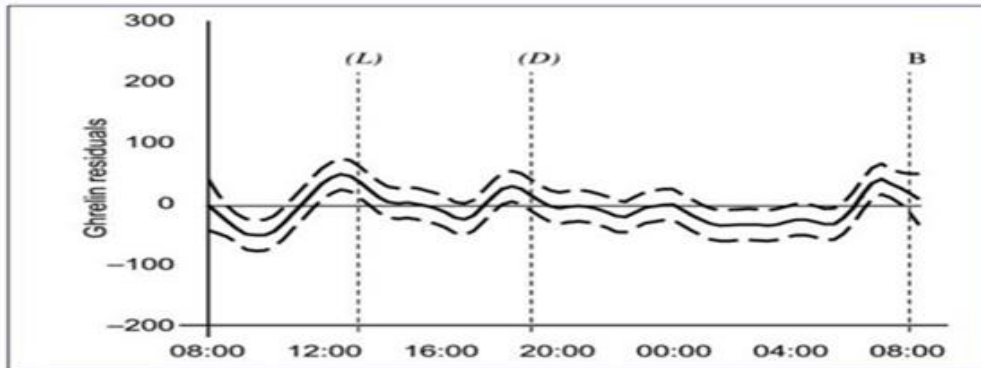
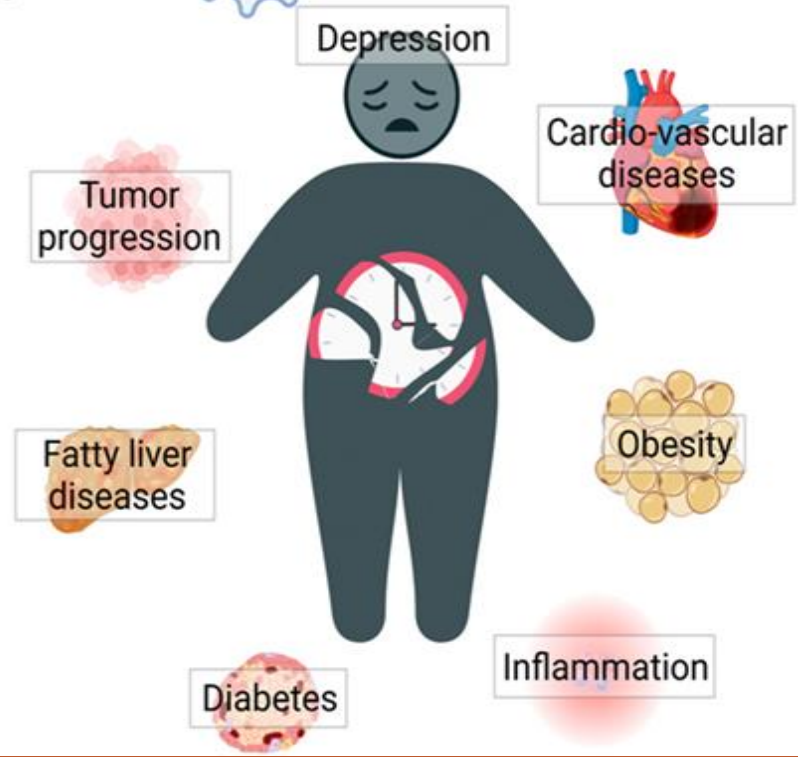
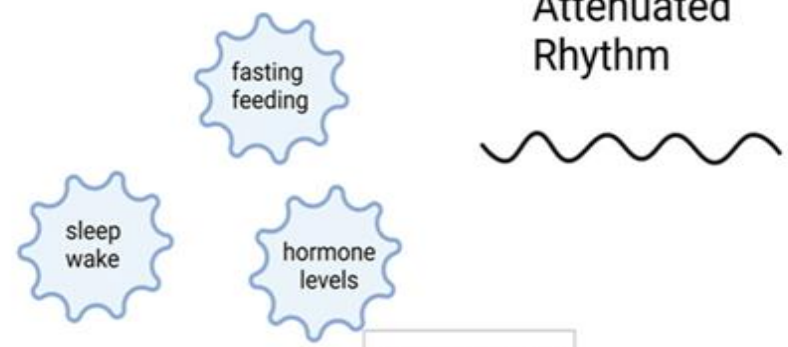
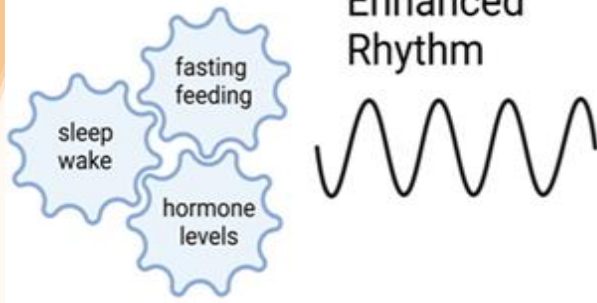
# जैविक घडि र स्वास्थ्यमा गडबढी

## Aligned clocks

## Misaligned clocks

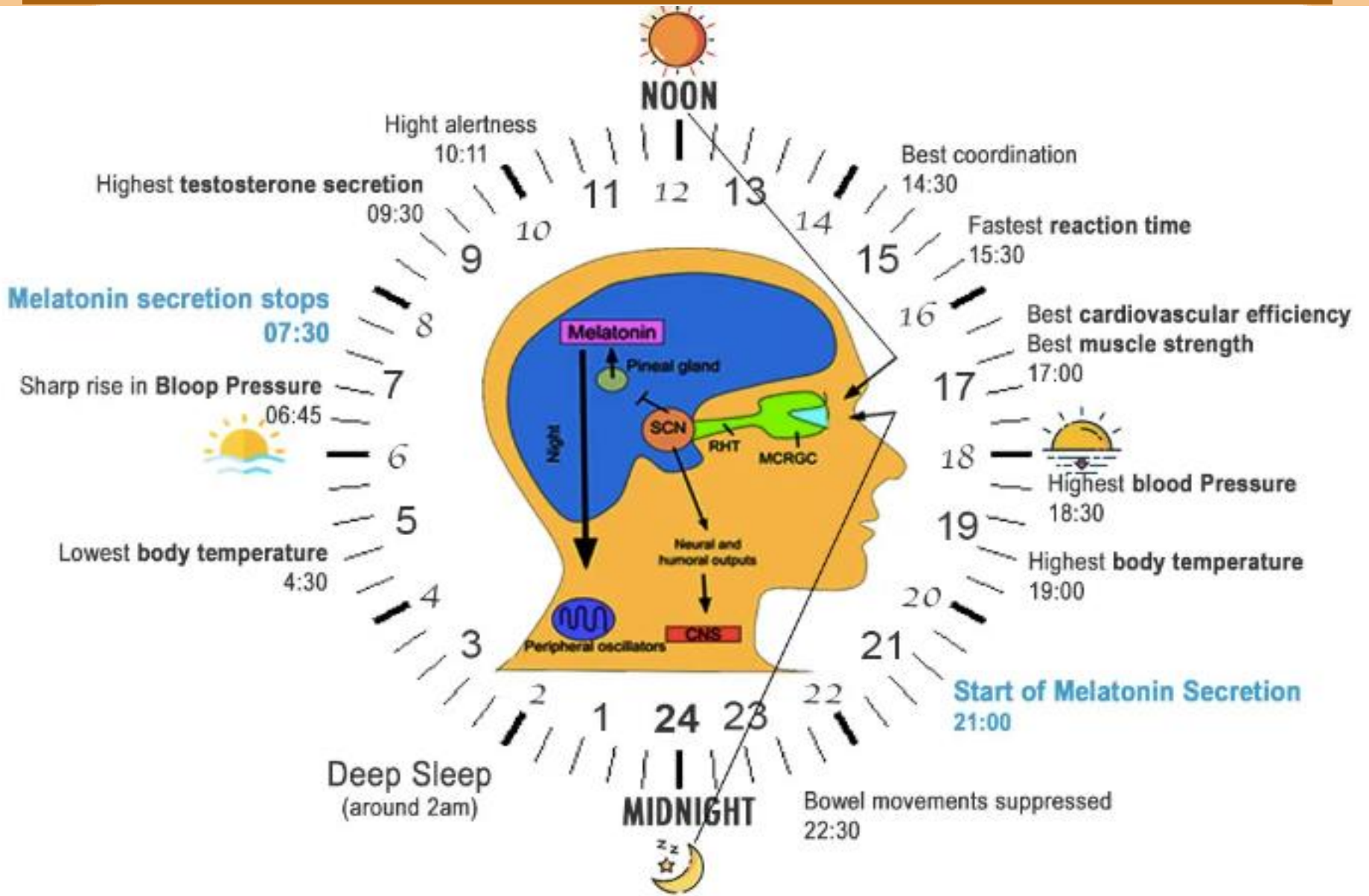
Enhanced Rhythm

Attenuated Rhythm



Natalucci G et al. European J Endo 152; 845-850

# Circadian Clock जैविक घडी



# रैथाने अन्न र महत्व

- नेपालमै पनि ५० प्रतिशतभन्दा बढी रैथाने जातका बाली नाश भइसकेका
- अहिले धानमा १० प्रतिशत, गहुँमा ५ प्रतिशत, मकैमा १५ प्रतिशत, तरकारी बालीमा १५ प्रतिशत जति मात्रै रैथाने बीउमार्फत खेती भइरहेको
- कोदो, कागुनो, जौ, फापर, चिनो , लट्टे, पिँडालु, ओखर, धान, मकै,
- छिकेमिके सिमी, नेपाले भट्ट, सेतो भट्ट, मस्यांग,बोडी,
- मार्सी धान, पोखरेली जेठो बुढो, घैया धान, जोरायल बासमती,
- फुल उठ्ने साना दाना भएको मकै , सखरखण्ड, तरुल , पुष्टकारी
- ४० दिने मुला, रायो, मार्फाको स्याउ, कालो आलु,
- कास्कीको जेठोबूढो धान, जुम्लाको मार्सी धान,
- मनकामनाको सुन्तला, सिन्धुलीको जुनार, काठमाडौँ-भक्तपुरको ज्यापू काउली
- तिलको लड्डु खिर ,कवाटी, बत्तिस मसला, गुन्द्रुक, सिन्कि,घ्यु

# १०० ग्राम विभिन्न अन्नमा पाइने पोषक तत्वहरु

पोषक तत्वहरु	खैरो चामल ढिकिमा कुटेको	सेतो चामल	कोदो	फापर	मकै
क्यालोरी	३४६	३४५	३२८	३२३	३४२
कार्बोहाइड्रेट ग्राम	७६.६	७८.२	७२	६५.१	६६.२
फाइबर ग्राम	०.६	०.२	३.६	८.६	२.७
प्रोटीन ग्राम	७.५	६.८	९.२	१०.३	११.१
चिल्लो ग्राम	१	०.५	१.३	२.४	३.६
क्याल्सियम मिग्रा	१०	१०	३४४	६४	१०
फोस्फोरस मिग्रा	१९०	१६०	२८३	३५५	३४८
आइरन मिग्रा	३.२	०.७	३.९	१५.५	३.३
मिनरल्स ग्राम	०.९	०.६	२.७	२.३	१.५



# गुलियो पेय कि मोही



## गुलियो पेय पदार्थ १ लिटर

क्यालोरी ३८९

क्याल्सियम ०

चिनी : २७ चम्चा (१०८ ग्राम)

खर्च : ११५

स्वास्थ्यको लागि हानिकारक

## मोही १ लिटर

क्यालोरी १५०

क्याल्सियम ३०० मिग्रा

चिनी : ०

खर्च : न्यून खर्चमा घरमै बनाउन सकिने

स्वास्थ्यको लागि लाभदायक



# फलफूल कि प्याकेटको जुस

## सुन्तला

तौल १०० ग्राम

क्यालोरी ४८

कार्बोहाइड्रेट १०.९ ग्राम

फाइबर ०.३ ग्राम

फ्याट ०.२ ग्राम

प्रोटिन ०.७ ग्राम

थप चिनी ९ ग्राम

खर्च रु १०

## प्याकेटको जुस

तौल १०० मिलि

क्यालोरी ५६

कार्बोहाइड्रेट १३.५ ग्राम

फाइबर ०

फ्याट ०

प्रोटिन ०.४ ग्राम

थप चिनी १३.५ ग्राम

खर्च रु १५





# चाउचाउ कि अण्डा



चाउचाउ १ प्याकेट

मुल्य रु २५

पोषणको मात्रा न्यून

अधिक सोडियम ९३० मिग्रा

नराम्रो चिल्ले

केमिकल प्रिजरभेटिभ हालिएको

अण्डा १ ओटा

मुल्य रु १५

प्रोटीन १३.३ ग्राम

क्याल्सियम ६० मिलिग्राम

क्यारोटिन ६०० माइक्रोग्राम

फोस्फोरस १६० मिलिग्राम

सोडियम ६० मिलिग्राम

केमिकल ०



# फाइबरयुक्त बिस्कुट कि फापरको रोटि

## हाई फाइबरयुक्त बिस्कुट ५०० ग्राम

क्यालोरी २५३३

फाइबर २७ ग्राम

फ्याट ११७ ग्राम

प्रोटीन ३३ ग्राम

चिनी ८० ग्राम

खर्च रु २००

पोषक तत्व :

अन्य पोषक तत्व विहिन, अस्वस्थकर चिल्लो,  
चिनी र प्रिजरभेटिभ राखिएको ।

## फापरको रोटी ५०० ग्राम

क्यालोरी १५६५

फाइबर ३९ ग्राम

फ्याट ६.५ग्राम

प्रोटीन ३०.५ ग्राम

चिनी ० ग्राम

खर्च रु ८५

पोषक तत्व : फाइबर र प्रोटीनको राम्रो स्रोत,

क्याल्सियम, आइरन, फोस्फोरस, म्याग्नेसियम,  
फोलेट आदिको राम्रो स्रोत

# क्वाटी

जनै पुर्णिमाको दिन सेवन गरिने

विभिन्न ९ थरीका गेडागुडी को सम्मिश्रण

पौष्टिकताले भरिपूर्ण

१०० ग्राम (२ डाडु)

- प्रोटिन : २० ग्राम
- क्यालोरी : ३७५
- कार्बोहाइड्रेट : ५८ ग्राम
- फ्याट : २.५ ग्राम

साथै पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम, पोट्यासियम, भिटामिन र मिनरल्सयुक्त



---

# धन्यवाद