

GOOD SOURCE OF PROTEIN

பருப்பு வகைகள் Cooked 1 cup – 22g



Dhoor
பாசிப்
பருப்பு



Moong
துவரம்
பருப்பு



Masoor Dal
மசூர்
பருப்பு



Urad
உளுத்தம்
பருப்பு

பயறு வகைகள் Lentils Cooked 1 cup – 28g



Chickpeas
கொண்ட
க்கடலை



Soyabeans
சோயா
பீன்ஸ்



Soya Chunks
சோயா
துண்டுகள்



White Beans

காராமணி



Navy Beans

மொச்சை பயிறு



Kidney Beans

ராஜ்மா



Black Eyed Beans

தட்டைப்பயறு

Grains



Quinao
100g – 10g

கினோவா



Buck Wheat
100g – 10g

மரகோதுமை
/பாப்பரை



Wheat Germ
100g – 10g

கோதுமை
முளை



Oats
100g – 10g

ஓட்ஸ்

Others



Egg
1 whole – 8g

முட்டை



Fish
150g – 40g

மீன்



Chicken
150g – 45g

சிக்கன்



Mushroom
100g – 8g

காளான்

Vegetables



Brussel Sprouts
100g – 8g



Beans
100g – 8g



Broccoli
100g – 8g



French Beans
100g – 8g

கிளை கோசு/
கோசுகுருத்துகள் பீன்ஸ் ப்ரோக்கோலி பீன்ஸ்

Dairy



Paneer
100g – 18g



Cottage Cheese
28g – 10g



Curd
1 cup – 10g



Milk
1 cup – 8g



Mushroom
100g – 8g

பன்னீர்

சீஸ்

தயிர்

பால்

பன்னீர்

Dhals: 1 cup – 22g



Dhoor

பாசிப்பருப்பு



Moong

துவரம் பருப்பு



Masoor Dal

மசூர் பருப்பு



Urad

உளுத்தம் பருப்பு



Chenna

வேர்க்கடலை



Chickpeas

கொண்டக்கடலை



Soybeans

சோயா பீன்ஸ்



Green Peas

பச்சைப் பயறு



Soya chunks

சோயா துண்டுகள்

Cooked 1 cup – 28g



Navy Beans

மொச்சை பயிறு



White Beans

காராமணி



Black Eyed Beans

தட்டைப்பயறு



Kidney Beans

ராஜ்மா

Seeds 1 cup – 32 gms

**தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்கள்
மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்ற
பிறகு விதைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்**

**If u have thyroid problem consult
doctor before taking seeds**



**Pumpkin
Seeds**

பூசணி விதைகள்



**Melon
Seeds**

முலாம்பழ விதைகள்



**Chia
Seeds**

சியா விதைகள்



**Cucumber
Seeds**

வெள்ளரிப்பழ விதைகள்

**Sunflower
Seeds**

சூரியகாந்தி விதைகள்



Flax Seeds

ஆளி விதைகள்

Nuts

கர்ப்பிணி பெண்கள் நாளொன்றுக்கு ஏதேனும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட விதைகள் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம்

Pregnant women can take any of 1 dry fruit – 10 in number as per ur doctor advise



Almonds
1 cup – 32g

பாதாம்



Walnuts
1 cup – 32g

வால்நட்



Cashew Nuts
1 cup – 20g

முந்திரி



Pistachios
1 cup – 16g

பிஸ்தா

Hazel Nuts
1 cup – 16g

ஏசல் நெட்



Peanuts
1 cup – 36g

வேர்க்கடலை

தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்ற பிறகு விதைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்

If u have thyroid problem consult doctor before taking seeds

Benefits of ideal protein intake in pregnancy

கர்ப்ப காலத்தில் சரிவிகித புரதச்சத்து
எடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்



Decreases anaemia

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்த சோகை மற்றும் சர்க்கரை
நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைகிறது



Reduces chance of diabetes in pregnancy

சர்க்கரை நோய் வாய்ப்புகள் குறைகிறது



Strengthens musculo skeletal system of mother and baby

தாய்க்கும் சேய்க்கும் சரியான உடல் எடை அதிகரிப்பு



Good immune system and growth for the baby

குழந்தைக்கு நல்ல எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும்
ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி அமைகிறது



Baby born with ideal weight will have less chance of diabetes in older age

சரியான உடல் எடையுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கு
பின்னாளில் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு
குறைவு என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன



How to tackle indigestion caused by protein and take in pregnancy

1. Include protein in breakfast/ lunch and avoid in dinner
2. Don't eat full stomach. Have short breaks in between
3. Don't lie down immediately after food. can do lighter activities after food
4. Include small amount of Ginger ,turmeric, pepper ,hing ,ajwain in diet to aid digestion
5. Can have warm water after food

புரதச்சத்து மிக்க உணவுகள் எடுப்பதால் ஏற்படும் அஜீரணக் கோளாறுகளை கையாளும் முறைகள்

1. காலை மற்றும் மதியம் புரதச்சத்து மிக்க உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரவு எடுப்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.
2. சிறு சிறு இடைவேளைகளில் புரதச்சத்து உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
3. சாப்பிட்ட பிறகு உடனடியாக படுக்க கூடாது. சிறு வேலைகளில் ஈடுபடவும்.
4. உணவில் சிறிது மஞ்சள், இஞ்சி, மிளகு, ஓமம் பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.
5. உணவு உண்ட பிறகு சிறிது வெதுவெதுப்பான நீர் பருகலாம்.