



GOOD SOURCE OF PROTEIN

vegetables



Brussel Sprouts
100g-8g

கிளை கோசு/
கோசுகுருத்துகள்



Beans
100g-8g

பீன்ஸ்



Broccoli
100g-8g

ப்ரோக்கோலி



French Beans
100g-8g

பீன்ஸ்

Dairy



Paneer
100g-18g

பன்னீர்



Cottage Cheese
28g-10g

சீஸ்



Curd
1 cup-10g

தயிர்



Milk
1 cup-8g

பால்



Mushroom
100g-8g

பன்னீர்



GOOD SOURCE OF PROTEIN

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 your doctor advise



Almonds
1cup-32g

பாதாம்



Walnuts
1cup-32g

வால்நட்



Cashew Nuts
1cup-20g

முந்திரி



Pistachios
1cup-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 you have thyroid problem consult doctor before taking seeds



GOOD SOURCE OF PROTEIN

Dhals: 1 cup-22g



Dhoor
பாசிப்பருப்பு



Moong
துவரம் பருப்பு



Masoor Dal
மசூர் பருப்பு



Urad
உளுத்தம் பருப்பு



Chenna
சென்னா



Chickpeas
கொண்டக்கடலை



Soyabeans
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