

செயல்திறமான உணவுகள்

NUTRITIOUS FOODS

சத்தான உணவுகள்



ஊசல்
Hoppers
அப்பம்



உருளை
Bread Fruit
ஈரப்பலாக்காய்



மீனாக்காய்
Manioc
மரவள்ளி கிழங்கு



உருளை
Rice
சோறு



உருளை
Bread
பாண்



உருளை
Pittu
மிட்டு



உருளை
Sweet Potato
வற்றாளைக் கிழங்கு



உருளை
Maize
சோளம்



உருளை
Green Peas
கிரீன் பீஸ்



உருளை
Potatoes
உருளைக்கிழங்குகள்



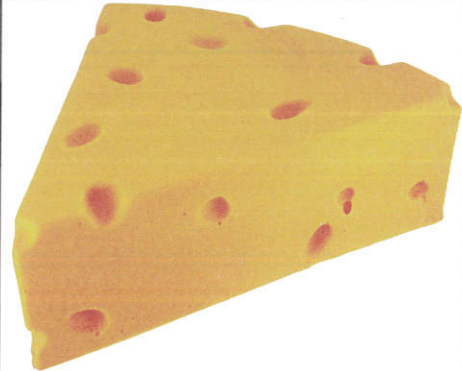
உருளை
Jack
பலா



உருளை
Pol Rotti
ரொட்டி



உருளை
Butter
வெண்ணெய்



உருளை
Cheese
சீஸ்



உருளை
Cashew Nut
முந்திரிக்கொட்டை



உருளை
Margarine
மார்கரின்



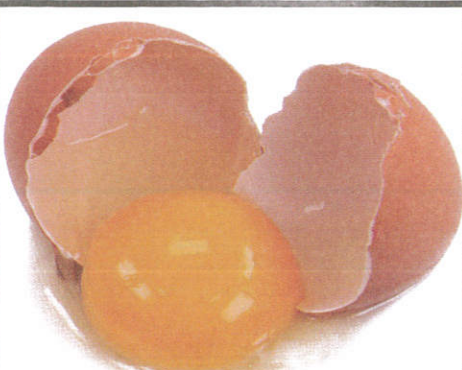
உருளை
Pork
பன்றி இறைச்சி



உருளை
Coconut & Coconut Oil
தேங்காய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்



உருளை
Soya
சோயா



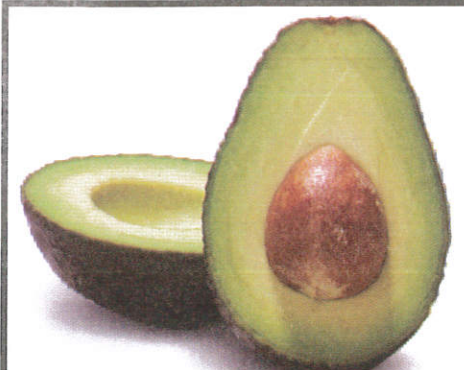
உருளை
Eggs York
முட்டை மஞ்சள் கரு



உருளை
Peanuts
வெர்கடலை



உருளை
Sea Fish
கடல் மீன்



உருளை
Avocado
பெரிய கொய்யா



உருளை
Chicken
கோழி இறைச்சி

கார்போஹைட்ரேட் உயர்ந்த உணவுகள்
Foods High in carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகள்

உயர் கொழுப்பு உணவுகள்
Foods High in Fat
கொழுப்பு எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகள்