بجٽ ور ورے صحت مند هانا هون

اکثر ٹائم ؤکّلت، اینڈیلّا لاغیدے کي صحت مند هانا هائتے بیشي فوئشا خرچا ؤیزاغوئ. لیکن فریشان نو أوئیّو، اینڈیلّا چیز وکّل آسے زین اونے ڈولار باسائبالّا آر صحت مند هاناهائبالّا غوري فاریبا.

مشوارا إینتّو کیسو کوشش غوري سو:

تازا، موسمي سبزی وکّل آر غولاغالا وکّل کینو.

بسر ٹیبا **ٹوئنر فڑر** آر فیریز غوئجّا غولاغالا آر سبزی وکّل کینو.

غوڑا دانا کینو (زینڈیلّا آرالا سوئل یاتو گنیور پاستا) زینر دام دهولا سوئل یاتو پاستار توبارے بیشي نو.

سبزی خور ؤر پروٹین وکّل کینو زینڈیلّا انڈا، فیلور دانا ، مکّن، إیڈمام (سوائبین دانا وکّل)، آر ٹوفو.

ؤوسّا ها ٹتّا غوسّو کینو زینڈیلّا فلانک اسٹیک، غوڑا کورا، یاتو شؤور ور غوسّور هاندا. اونر کرک پٹ إستمال غورو إین راندیبالّا زیتکّن فوئجّنتو إین نرم نویو.

مودیر دکان ور اشتهارؤکّل فورو آر هم دامت بےسےدّے جنس إینر ورے دارمدار غوري اونر هانار پلان غورو.

نام ور برانڈ ور بدلات اسٹور برانڈ ور جنس وکّل کینو.

کوپن وکّل استعمال غورو اونے عام طورت کینودے جنس وکّل ولّا. کوپن آسے بولي زےهونو کیسو نوکینّو.

ایکّان لیشٹي بانو اسٹورت زائبار آغے آر إیان اونر فوانتي لؤیزو.

اونتّو بهوک لاغیدے ٹائمت بازار نوغوئجّو.

MOLINA® HEALTHCARE

MolinaHealthcare.com/WI

گهرت رائندا هانا هونر 5 وجه

صحت مند هونر سابي ؤيلدے گهرت هؤن. اونڈيلّا 5 وجه وکّلر بابوتے زانو زينولّا اونتّو فاسٹ فوڈ وکّل ساري دونسا آر گهرت رائندا کيسو بهالا هانار موزا لونسا!

1 گهرت رائندا هانا عام طور ور ورے فاسٹ فوڈ ؤکّلتّو بارے**بيشي صحت منداو**. فاسٹ فوڈ ؤکّلت اکثر بيشي کيلوری، هؤراف چربی، سينی آر نون تاکے. نيا ايگّان هانار پلان شروع غريبار آغے، اونر ڈاکٹر لوئ مشورا غورؤ!

2 گهرت رائندا هانا وکّل فاسٹ فوڈ وتّوبارے **دام هم**. ايانے اونرے حيران غوری ديت فارے، ليکن نيسر فوٹؤغان ايک نظر سو.

3 گهرت رائندا هانا وکّلر**مزا بهتر او** کيولّاهوئلے اونے تازا جنش وکّل باسي لوئ فارور.

4 گهرت رائندا هانا وکّل **اونر فيملی لوئ تعلق بارانبار**ايگّان بهترين طريقا. فيملير هانا وکّل ؤيلدے ايکزن آرايکزن لوئ هوتا هوئبار آر دينهال کين سولير إين سائبار ايگّان ٹائم. إيانرے غم راکيبالّا ياد رائکّو آر فوتّيزن ملي يورے هائبالّا انتظارت تائيو!

5 گهرت رائندا هانا وکّلت اکثر **هم کيلوری**تاکے. آتيگّا اوتيگّا فاسٹ فوڈ هون ٹهيک آسے، ليکن إين بيشي هونّان اونر صحت ور مشکل وکّل ؤونر امکان ورے بارائت فارے.

فاسٹ فوڈ وکّل

کواٹر پاؤنڈ
چيز برغر
520 کيلوری
26 غرام چربی

VS.

مازيلا سائز
فرنچ فرائز (4 آونس.)
320 کيلوری
15 غرام چربی

VS.

مازيلا سائز
ونيلا شيک
610 کيلوری
16 غرام چربی

VS.

اغوّا سائر زونئا فيمليلّا موٹ
1450 کيلوری آر 57 غرام چربی
$31.93

گهرت رائندا هانا وکّل

1 گهرت رائندا 96% هالکا
فاتلا غرور غوسّو
1/4 پاؤنڈ چيزبرغر غوڑا غيور
بن ور ورے
320 کيلوری
10 غرام چربی

4 آونس
ميڑا آلو فرائز
200 کيلوری
6.5 غرام چربی

اسٹرابيری کيلار اسموتهير
بوتل
250 کيلوری
1/2 غرام چربی

اغوّا سائر زونئا فيمليلّا موٹ
770 کيلوری آر 17 غرام چربی
$22.35