

Grab 'n Go اسکول لنچ باکس کی خریداری کی فہرست

تازہ پھل

- کیلے
- سیب
- مینڈرن
- ناشپاتیاں
- آڑو
- شفتالو
- کیوی فروٹ
- انگور
- بلیک بیریز
- اسٹرابیریز
- ریسپ بیریز
- بلو بیریز
- آم*
- سنترے*
- تربوز*
- راک میلن*
- ہنی ٹیو میلن*
- لیچی

تازہ سبزیاں

- مگر ناشپاتی
- چھوٹے کھیرے
- چھوٹی گاجرین
- اسنو پیز
- کچی ہری بینز
- شوگر اسنیپ پیز
- چیری ٹمائر
- چھوٹی پالک
- سلاد کا مرکب
- سیلیری*
- گاجرین*
- کھیرے*
- شملہ مرچ*
- بند گوبھی
- ٹمائر*
- بٹا*
- لیٹس*

فرج اور طعام خانہ

- سادہ یا فلیورڈ دہی کے ٹب
- چیز اسٹکس
- چیز سلائسز
- کریم چیز
- سادہ یا فلیورڈ دودھ
- حمس
- کم چکنائی والا ٹکڑے کیا ہوا گوشت*
- انڈے*
- BBQ چکن (بلا کھال کے)
- ٹوفو
- رائتہ
- فلافل

ڈبہ بند سامان

- قدرتی جوس میں پھل
- چھوٹی مکئی
- مکئی کے سالم دانے
- سبزی کا سوپ (کم نمک)*
- بھنی ہوئی بینز (کم نمک)
- ٹونا (چشمہ کے پانی میں)
- سامن (چشمہ کے پانی میں)
- ٹونا اور بینز مرکب
- چنے
- راجما
- 4 بین مرکب
- مسور کی دال

کارآمد صلاح

- سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے کریں
- منجمد پھل اور سبزیاں اتنی ہی غذائیت بخش ہوتی ہیں جتنی کی تازہ
- اس وقت زیادہ مقدار میں مصنوعات خرید کر پیسے بچائیں جب سیل پر ہوں
- لنچ باکس کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے منجمد پانی کی بوتل/ برف کا ٹکڑا شامل کر لیں
- گرم کھانا جیسے سوپ، سالن، اسپیکٹی وغیرہ پیک کرنے کے لیے تھرموس کا استعمال کریں
- پانی کی ایک بوتل رکھیں اور دوبارہ نل کا پانی بھر لیں

پینٹری اور بیکری

- لمبی مدت تک خراب نہ ہونے والے سادہ یا فلیورڈ ملک پاپرز
- سادہ اینر پاپڈ پاپ کارن*
- سلطانہ پیک (ایک شخص کو پیش کیا جانے والا)
- مکعب نما فروٹ کیس
- پہلے سے پکائے ہوئے سادہ چاول کے پیکٹ
- ٹارٹیا
- ہول میل/ہول گرین بریڈ
- یا ریپس
- ریزن بریڈ
- پکلیٹس
- انگلش مفنس
- ہول گرین رائس
- کریکرز/کرسپ بریڈز
- روٹی
- پیٹا بریڈ

* ان چیزوں کو کم سے کم تیاری کی ضرورت ہوتی ہے

میرا مفید صحت لنچ باکس

ایک مفید صحت لنچ باکس تیار کرنے کے لیے کھانے کے ہر گروپ میں سے کھانا مرکب کریں اور ملائیں

**دودھ سے بنی
مصنوعات**

صحت مند ہڈیوں اور
دانتوں کے ضمن میں
مدد کے لیے دودھ
سے بنی مصنوعات کا
انتخاب کریں



پنیر



دودھ



سویا ملک



دہی



رانتہ

پھل

ہر روز پھل کا انتخاب
کریں، وہ وٹامن،
معدنیات، ریشے اور
بہت سی چیزوں سے
پُر ہوتے ہیں



انگور



سنتڑے کی کٹی ہوئی قاشیں



اسٹرابیری



کیلا



قدرتی جوس میں
ڈبہ بند پھل

سبزییاں

ایسی سبزیوں کا انتخاب
کریں جن سے بچوں
کو اہم وٹامن پانے اور
انہیں آسودگی محسوس
ہونے میں مدد ملے



کھیرا اور ٹماٹر



آلو



سیلیری اسٹکس



بچی ہوئی پکی سبزییاں



سلاڈ

پروٹین

کم سے کم پروٹین کیے
ہوئے پروٹین کا انتخاب
کریں جو مضبوط عضلات
بڑھانے میں مدد دے گا



کم چکنائی والا مرغ
کا سینہ



پکی ہوئی پھلیاں اور مسور
کی دالیں



حمس ڈب



ٹونا



ابلا انڈا

اناج

زیادہ تر بول گرین
اختیارات کا انتخاب کریں
جو سیکھنے اور کھیلنے
کے لیے توانائی فراہم
کریں گے



بول گرین ریس/پیٹا
بریڈ یا روٹی



بول گرین بریڈ



بول گرین کریکرز



براؤن رائس



بول گرین پاستہ



غذائیت بخش
لنچ باکس
پیک کرنا
آسان ہے