



← کن پھلوں کو غذا میں شامل کریں اور کتنی مقدار میں کھائیں؟

زیادہ پوٹاشیم 250 سے 500 ملی گرام	درمیانہ درج کا پوٹاشیم 150 سے 250 ملی گرام	کم پوٹاشیم 5 سے 150 ملی گرام
<ul style="list-style-type: none"> ✓ اواکاڈو ایک چوتھائی حصہ ✓ کیلا 1 عدد ✓ خشک انجیر 3 عدد ✓ کیوی 1 عدد ✓ لوکاٹ ✓ مالٹا 1 عدد ✓ انار ✓ آلبخارے کا جوس ✓ مالٹے کا جوس ✓ چکوترے کا جوس ✓ گاجر کا جوس 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ سیب 1 عدد ✓ خوبانی 1 عدد ✓ چیری 8 سے 10 عدد ✓ چیکو 1 عدد ✓ کھجور 2 عدد ✓ انگور 10 سے 15 عدد ✓ پیپٹا 1/2 کپ ✓ خربوزہ 1/2 کپ ✓ آلبخارہ 2 عدد ✓ میوے 2 کھانے کے چمچ ✓ تربوز 1 کپ ✓ امرود/ ناشپاتی/ لیچی/ آڑو ✓ جاپانی پھل/ شہتوت ✓ لیموں کا رس 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جامن 10 سے 15 عدد ✓ لیموں ✓ زیتون 5 عدد ✓ مالٹا 1 عدد ✓ سٹرابری 1/2 کپ ✓ چکوٹرا 1/2 کپ ✓ انناس 1/2 کپ ✓ ٹینگ (Tang) 1 کپ 

← کن سبزیوں کو غذا میں شامل کریں اور کتنی مقدار میں کھائیں؟

مزید کیا احتیاط کریں؟	زیادہ پوٹاشیم 250 سے 500 ملی گرام	درمیانہ درج کا پوٹاشیم 150 سے 250 ملی گرام	کم پوٹاشیم 150 سے 500 ملی گرام
گوشت	✓ لال لوبیا	✓ شاخ گوبھی (Broccoli) 1/2 کپ	✓ کھیرا صرف آدھا
چکن، مچھلی اور چھوٹا گوشت	✓ پالک	✓ چکندر 1/2 کپ	✓ مکئی/کارن 1/2 کپ
اڈائیسیز کے مریضوں کیلئے:	✓ بر قسم کے گری داد میوے	✓ کدو/لوکی	✓ بھنڈی 3 عدد
2-3 پیس روزانہ	✓ آلو	✓ برسلز سپراؤٹ (Brussels Sprout)	✓ پھلیاں 1/2 کپ
باقی مریضوں کیلئے:	✓ ٹماٹر	✓ پکی ہوئی بند گوبھی	✓ سالاد کے پتے 1 کپ
2-3 پیس ایک دن چھوڑ کر	✓ میٹھا کدو	✓ پانی میں بگھوبے ہوئے آلو 1/2 کپ	✓ ساگ
اندھے کی سفیدی		✓ سیلری (Celery) 1/2 کپ	✓ پیاز 1/2 کپ
ڈائیسیز کے مریضوں کیلئے		✓ بینگن 1/2 کپ	✓ پھول گوبھی 1/2 کپ
دن میں 3 عدد		✓ کیل (Kale)	✓ کچی مولیاں 5 عدد
باقی مریضوں کیلئے:		✓ مشروم/کھمبیاں 1/2 کپ	✓ کچی بند گوبھی 1/2 کپ
دن میں 1 عدد		✓ شملہ مرچ 1 عدد	✓ شلجم 1/2 کپ
		✓ مٹر/ماڑو/توری	✓ سنگھاڑے
		✓ گاجر 1/2 کپ	✓ مٹر 1/2 کپ



www.bilalhospital.com
info@bilalhospital.com
[facebook.com/BHRawalpindi](https://www.facebook.com/BHRawalpindi)
twitter.com/BilalhospitalBh

38-A, Satellite Town,
 Sadiqabad Road,
 Rawalpindi, Pakistan.
مزید معلومات کیلئے:
 +92 51 8094533-36

نمک



کھانے میں کم نمک استعمال کریں
 کھانے میں نمک ہمیشہ اچھی طرح گھلا ہوا ہو
 کھانے کی کسی بھی قسم کی اشیاء پر نمک چھڑکنے سے مکمل پرہیز کریں