

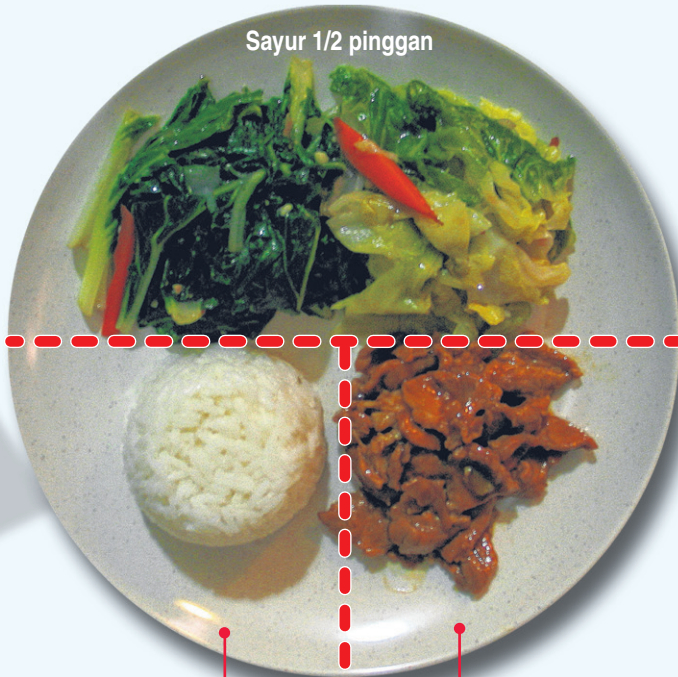
Beginilah seharusnya sajian sihat anda

Penuhi pinggan anda dengan pelbagai jenis makanan, 1/4 karbohidrat (seperti nasi, mi, roti atau kentang) dan 1/4 protein kurang lemak (seperti ikan, ayam, daging, tahu dan telur)

Sayur 1/2 pinggan



Air



Buah

Nasi atau penggantinya
1/4 pinggan

Daging atau penggantinya
1/4 pinggan

Makan buah dan minum air kosong selepas habis makan