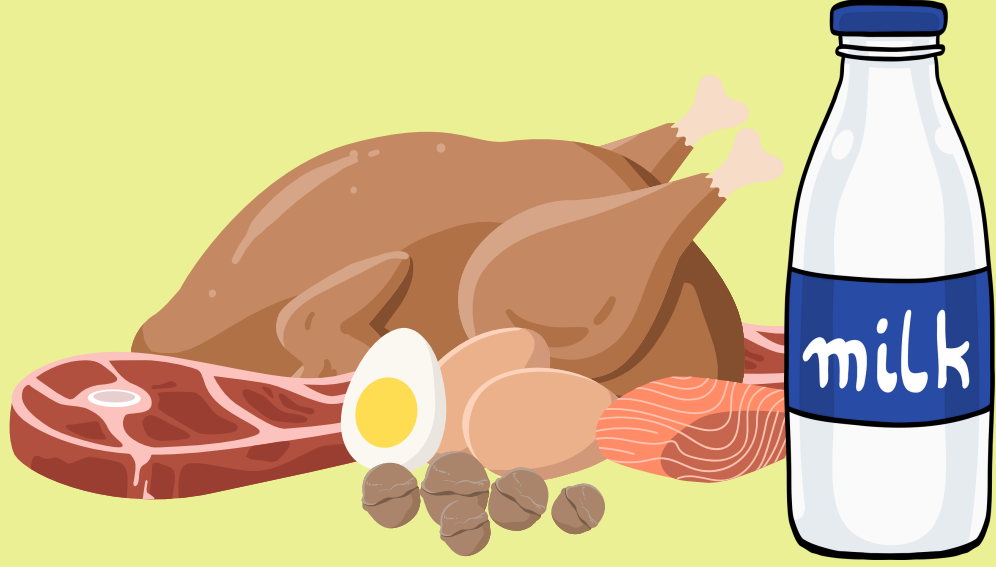


कैंसर रोगियों के लिए पोषण आहार

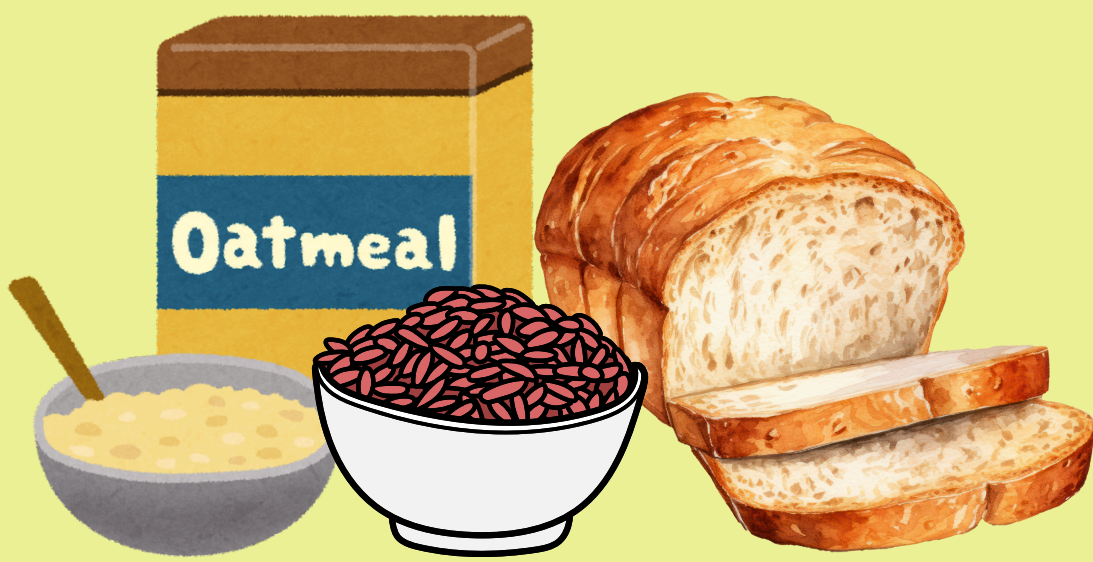
(Nutrition Food for Cancer Patients)



प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ -
कम वसा वाला मांस,
मुर्गी, मछली, अंडे, दूध,
दही और पनीर



रंग-बिरंगे फल और
सब्जियाँ, पालक, गाजर,
केल, ब्रोकोली, फूलगोभी,
टमाटर, संतरे और ब्लूबेरी



साबुत अनाज भोजन
दलिया, गेहूं की रोटी, चोकर,
और भूरे चावल



स्वस्थ वसा (ओमेगा 3 फैटी
एसिड) एवोकाडो, जैतून का
तेल, नट्स, और वसायुक्त
मछली