

পুষ্টি এবং পথ্যবিচার/ডায়েটিস্ট বিভাগ

# কম বাজেটে ভাল খাওয়া



# পুষ্টিকর খাবার কিনুন

ভাল খাদ্যাভ্যাস ব্যয়বহুল নয় যদি আপনি জানেন কী খেতে হবে। ঘরে রান্না বা বাইরে খাওয়ার জন্য সঠিকখাবার গুলো জেনে রাখলে প্রচুর অর্থ সাশ্রয় হয়।

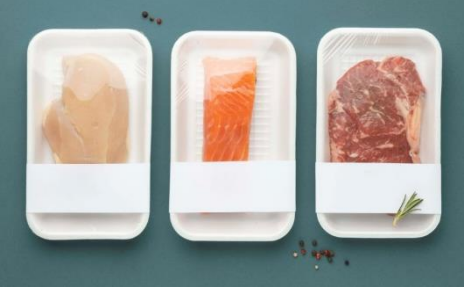
1. কাচা বাজার বা ওয়েট মার্কেট থেকে কিনুন
2. মাংসের পরিবর্তে দীর্ঘ শেফ ইফযুক্ত অন্যান্য প্রোটিন, মিশ্র উপাদান বেছে নিন



# পুষ্টিকর খাবার কিনুন

3. ফেয়ারপ্রাইস, জায়ান্ট থেকে ঐ সব দোকানের/ হাউজব্র্যান্ডের পণ্য কিনুন

4. ক্যান বা হিমায়িত খাবার কিনুন



বিক্রয় বা ব্যবহারের জন্য কুপন দেখুন। ছাড়যুক্ত আইটেম কিনুন



# বাইরে খাওয়া দাওয়া

1. মাঝে মাঝে হাঁস/মুরগি/মাংস/মাছের পরিবর্তে ডিম বা নিরামিষ প্রোটিন বেছে নিন



ডিম



শিম বা ডাল জাতীয়

2. আপনার নিজের পাত্র সাথে আনুন



আপনি টেকআওয়ে পাত্রের খরচ বাঁচাতে পারবেন!

## সহজ এবং সাশ্রয়ী মূল্যের খাবারের পরামর্শ

বাজারের সম্পূর্ণ অংশ ব্যবহার করুন, উদাঃ তরকারী রান্না করতে বেচে যাওয়া শাকসবজি ব্যবহার করা যেতে পারে



হোলমিল রুটি (2 টি)  
= \$0.20



বারতি শাকসবজি দিয়ে তরকারী



টমেটো সসে সারডাইন  
(1 ক্যান 155 গ্রাম)  
= \$1.10



হিমায়িত চাপাতি (2 টি)  
= \$0.50



ডিম (2 টি) = \$0.30

**Clinic B2**  
**Nutrition And Dietetics**  
TTSH Medical Centre, Level B2  
**Contact:**  
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?  
Please feel free to email us if you have any  
feedback regarding what you have just read at  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2021. All rights reserved. All information correct as of September 2021. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.V1

PECC-DIS-ED-2021-1306O(BEN)-v1