Punjabi – Number 68o
Nutrition series - July 2025

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Protein and your health

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਰਗੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ
- ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਲਈ ਲਗਭਗ 0.8 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 1	ਪੌਂਡ (lbs) ਵਿੱਚ ਭਾਰ ÷ 2.2 = ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ
ਕਦਮ 2	ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ × 0.8 = ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 80 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (176 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 64 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (143 ਪੌਂਡ) ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 52 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ:

- ਨਿਆਣੇ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕੋਪੇਨੀਆ, ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਨੈਕ ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੇਅਰੀ, ਆਂਡਾ, ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਮਾਸ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਸਰਲੋਇਨ ਸਟੇਕ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੋਲ ਰੋਸਟ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਇਲ ਕਰਨਾ, ਗ੍ਰਿਲ ਕਰਨਾ, ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ, ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। "ਪੂਰਾ" ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਟ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਬਣਾਓ
- ਹਮਸ ਨੂੰ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਸਪ੍ਰੈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ
- ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟੂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪਾਓ
- ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਐਡਾਮਾਮੇ ਜਾਂ ਟੈਂਪੇਹ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਰੈਪ ਵਿੱਚ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਵਿੱਚ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਯਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਐਡਾਮਾਮੇ ਖਾਓ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਇਰਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 10 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਕੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਕਸਰ ਡੇਅਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਅ ਜਾਂ ਕੇਸੀਨ, ਜਾਂ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਮਟਰ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਗੇ ਵਾਧੂ ਤੱਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਵਾਂ?

ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਅਤੇ ਪੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋੜੋ।

ਤਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ:
https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety/eat-proteins.html

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਟੈਂਪੇਹ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਂਸ)	27
ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	22
ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	19
ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ), 60 ਗ੍ਰਾਮ	17
ਦਹੀਂ, ਗ੍ਰੀਕ ਸਟਾਈਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	16
ਕਾਟੇਜ ਜਾਂ ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	15
ਸੋਇਆ ਬਰਗਰ ਪੈਟੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	14
ਹਮਸ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	14
ਹੈਮਪ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	13
ਅੰਡੇ	2 ਦਰਮਿਆਨੇ	12
ਚੀਜ਼, ਅਰਧ-ਸਖਤ (ਚੇਡਰ, ਸਵਿਸ, ਮੋਜ਼ੇਰੇਲਾ, ਮੋਂਟੇਰੇ)	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਔਂਸ)	12
ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	12
ਟੋਫੂ, ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਸਖ਼ਤ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਂਸ)	12
ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	10
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	8
ਦਹੀਂ, ਰੈਗੂਲਰ ਸਟਾਈਲ ਜਾਂ ਕੇਫਿਰ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	7
ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਚਮਚ)	7
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਚੀਆ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	7
ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਸੋਇਆ ਬੈਵਰੇਜ਼	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7
ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	7
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਚਮਚ)	5
ਬ੍ਰੇਡ	1 ਪੀਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)	4*
ਕੀਨੂਆ, ਸਪੈਲਟ, ਟੇਫ ਜਾਂ ਅਮਰੈਂਥ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	5
ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ, ਪੇਕਨ ਜਾਂ ਹੇਜ਼ਲਨਟ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	5
ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	4
ਸੀਰੀਅਲ, ਗਰਮ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	4
ਸੀਰੀਅਲ, ਠੰਡੇ	30 ਗ੍ਰਾਮ	3*
ਚੌਲ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	3
ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਚੌਲ, ਨਾਰੀਅਲ)	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ) ਜਾਂ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	1
ਫ਼ਲ	1 ਪੂਰਾ ਫਲ ਜਾਂ 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1

g = ਗ੍ਰਾਮ, mL = ਮਿਲੀਲੀਟਰ, Tbsp = ਵੱਡਾ ਚਮਚ

ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ

*ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।