

ਘਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣੇ

Low Potassium Diet
South Asian Foods

▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਘਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਚਾ ਵਰਤੋ



ਇਹ ਘਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਨਤ ਖਾਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਖਾਓ



ਸੇਬ



ਬੇਰੀਆਂ:
ਸਟਰਾਬੈਰੀ
ਬਲੂਬੇਰੀ
ਰਸਬੇਰੀ
ਬਲੈਕਬੇਰੀ



ਅੰਗੂਰ



ਨੀਂਬੂ



ਛੋਟੇ ਸੰਤਰੇ ਤੇ
ਸਿਟਰਸ ਫਲ



ਅੰਬ / ਪਪੀਤਾ
ਅੱਧਾ ਕੱਪ



ਆੜੂ



ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ



ਅਨਾਨਾਸ



ਤਰਬੂਜ



ਬਰੋਕਲੀ
(ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ)



ਬੰਦ ਗੋਭੀ
ਫੁਲ ਗੋਭੀ



ਫੁਲ ਗੋਭੀ



ਖੀਰੇ



ਬੈਂਗਣ



ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼



ਹਰੇ ਮਟਰ
(ਫਰੋਜ਼ਨ)



ਲੈਟੱਸ



ਤਿੰਡੀਆਂ



ਪਿਆਜ਼



ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ



ਐਵੋਕੈਡੋ



ਕੇਲੇ



ਖਰਬੂਜ਼ੇ



ਸੁੱਕੇ ਫਲ:
ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ,
ਆੜੂ, ਖਜੂਰਾਂ,
ਅੰਜੀਰ



ਜੈਕ ਫਰੂਟ



ਹਨੀਡਿਊ ਖਰਬੂਜ਼ੇ



ਕੀਵੀ



ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ



ਅਨਾਰ



ਖੁੰਬਾਂ



ਪਾਰਸਨਿਪ



ਆਲੂ
(ਆਲੂ ਵਾਲੇ ਸਮੋਸੇ)



ਸਾਗ
(ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਾਗ)



ਸਵੀਟ ਪੋਟੈਟੋ.
ਯੈਮ
(ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ)



ਕਸਾਵਾ



ਸਿਆਲੂ ਕੱਦੂ/
ਸੀਤਾਫਲ ਪੇਠਾ



ਦੁਧ (ਦਿਨ ਵਿਚ
ਇਕ ਕੱਪ ਸੀਮਿਤ)



ਨਮਕ ਦਾ ਬਦਲ
(ਨੋ ਸਾਲਟ)



ਇਮਲੀ



ਟਮਾਟਰ
ਪੇਸਟ/ਸਾਸ /ਜੂਸ



ਸਟਾਰਫਰੂਟ (ਜਾਂ ਕਰੈਂਬੋਲਾ) ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ