

GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

PILIH LEBIH BANYAK BIJIRAN DAN KEKACANG DALAM MAKANAN ANDA

- Bijirin penuh adalah sumber utama tenaga. Bijirin dan hasilnya banyak mengandungi karbohidrat kompleks dan juga serat yang boleh mencegah sembelit. Ia juga membekalkan protein, Vitamin B dan beberapa zat lain.
- Kekacang kering dan kekacang seperti dhal, kacang soya, kacang merah dan kacang hijau adalah sumber protein serta serat yang baik.

