



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்  
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

போதும்

1 தேக்கரண்டி

ஒவ்வொரு சுவை கப்பிற்கும்  
ஒரு தேக்கரண்டி  
சீனி - கெட்டிப்பால் - இனிப்பு  
கலந்த மாவு போதுமானது.



உங்களுக்குத் தெரியுமா  
1 தேக்கரண்டி சீனியில்,  
இருபது கிலோ களோரிஸ்  
உள்ளது. 20 கிலோ  
களோரியஸ்ஸை  
எரிப்பதற்கு 14 மாடிகளின்  
படிகளில் ஏற வேண்டும்.



MINISTRY OF  
HEALTH



Choose Health  
Be Healthy For Life