

PCOS - FRIENDLY FOOD CHART

✓ HEALTHY FOODS TO INCLUDE DAILY

COMPLEX PROTEINS



OATS MEAL



BROWN RICE



WHEAT BREAD

MAINTAINS BLOOD SUGAR

VEGETABLES & FRUITS



LEAFY GREENS



CRUCIFEROUS



BERRIES

HIGH FIBER & LOW GLYCEMIC INDEX

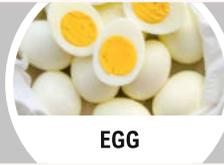
PROTEIN



PANNER & TOFU



CHICKEN & FISH



EGG

MAINTAINS MUSCLE & REGULATES HORMONES



✗ FOODS TO AVOID / LIMIT

REFINED CARBS



WHITE RICE



WHITE BREAD



SUGARY CEREALS

SPIKES BLOOD SUGAR

PROCESSED FOOD



CHIPS



INSTANT NOODLES



FAST FOODS

HIGH IN TRANS FATS & ADDITIVES

SUGARY FOOD



CAKES



SODA



SWEETS

INCREASES + TRIGGERS WEIGHT GAIN



Public Awareness Initiative from the makers of INOCOD

PCOS உணவு திட்டம்

✓ தினமும் சேர்க்க வேண்டிய ஆரோக்கியமான உணவுகள்

காம்ப்லெக்ஸ்
புரதங்கள்



ஓட்ஸ் கஞ்சி



பழுப்பு அரிசி



கோதுமை ரொட்டி

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை
அளவை பராமரிக்கிறது
கட்டுப்படுத்துகிறது

காய்கறிகள் மற்றும்
பழங்கள்



கீரைகள்



முட்டைக்கோஸ்
வகைகள்



பெரி பழங்கள்

நார்சத்து அதிகம்
கிடைக்கும்

புரதங்கள்



பன்னீர் மற்றும்
டோஃபு



கோழி மற்றும் மீன்



முட்டை

ஹார்மோன்களை
சீர் படுத்தும்



✗ தவிர்க்க வேண்டிய / குறைக்க வேண்டிய உணவுகள்

சுத்திகரிக்கப்பட்ட
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்



அரிசி



மைதா ரொட்டி



சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட
உணவுகள்

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை
அளவை உயர்த்தும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு



சிப்ஸ்



நூடுல்ஸ்



துரித உணவுகள்

அதிக கொழுப்புள்ள
உணவுகள்

சர்க்கரை நிறைந்த
உணவுகள்



கேக்



குளிர்பானங்கள்



இனிப்புகள்

உடல் எடையை
அதிகரிக்கிறது



INOCOD தயாரிப்பாளரால் வெளியிடப்பட்ட பொது விழிப்புணர்வு