

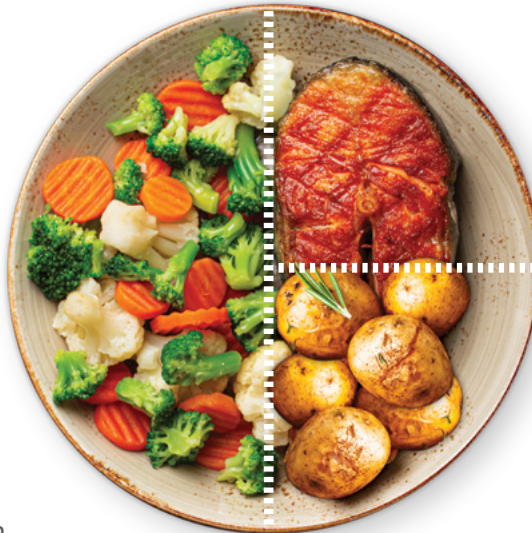
Kev Tsim Pluas Noj Haus Kom Sib Luag

Yam koj muab tso rau hauv koj lub cev tuaj yeem ua rau muaj qhov sib txawv ntau tuaj rau txoj kev saib xyuas yam mob ntshav qab zib.



Ib txoj hau kev zoo ntawm kev tsim zaub mov rau kev noj qab haus huv!

Muaj qee zaus nws nyuaj qhov yuav paub tau tias yuav pib qhov twg tuaj thaum uas koj tab tom sib zog npaj zaub mov txhawm rau kom noj qab haus huv. Lub Koom Haum Fab Kev Tuav Tswj Kab Mob Ntshav Qab Zib hauv teb chaws Mekas pab tau kev npaj puas noj puas haus kom sib luag yam yooj yim.



Ntawm no yog txoj hau kev npaj:

Faib koj lub phaj

Kos ib txoj kab raws koj xav rau hauv nruab nrab ntawm koj lub phaj.* Tag ntawd ces faib nruab nrab 1 kem ntawm koj lub phaj. Ziag no hauv koj lub phaj yuav muaj 3 kem - 1 kem dav thiab 2 kem nqaim.

Xub pib tso cov zaub

Muab cov zaub tso rau hauv kem dav tshaj plaws uas tsis yog mov los yog yam khoom noj ua rau muaj ntshav qab zib. Ntxiv rau cov khoom noj xws li:

- Ntsuag xyooob fab kis.
- Zaub txhwb nplooj loj.
- Zaub xam lav.
- Nceb.
- Zaub qhwv paj ntsuab.
- Taum ntsuab.
- Zaub ntsuab nplooj luv.
- Zaub dag ntev.
- Zaub qhwv paj dawb.
- Zaub ntsuab ceg ntev.
- Taub dag ntev.

Ua ntej tshaj, ntxiv yam khoom noj uas siv hmoov nplej tsim tawm

Hauv 1 kem ntawm cov kem me, ntxiv ib cov noob qoob khoom noj thiab cov khoom noj uas yog siv nplej thiab pob kws tsim. Ntxiv rau cov khoom noj xws li:

- Taum (noob taum dub, noob taum liab, noob taum dais).
- Txhuv daj.
- Taum mog.
- Peev choj daj.
- Qos yaj ywm.
- Quinoa.
- Taub xwb kuab.
- Qos liab.
- Ncuav ci mev.

Tom qab ntawd, ntxiv cov khoom noj uas muaj protein

Rau hauv ib kem me hauv koj lub phaj, ntxiv cov khoom noj uas tsis muaj protein. Tej zaum koj nyiam:

- Qaib.
- Qe.
- Cov cheese muaj roj tsawg.
- Ntses (Salmon)
- Ntses (Tuna)
- Ntses (Tilapia)
- Qaib ntshw.
- Taum paj.

Ntxiv cov txiv hmab txiv ntoo thiab / lossis cov khoom noj uas muaj roj ntoos los yog kua mis

Ntxiv cov txiv hmab txiv ntoo los yog cov khoom noj piv li mis nyuj los yog yogurt, los yog ob qho tib si, raws li koj txoj kev npaj puas noj.

Khoom Haus!

Tom qab noj zaub mov tag, haus cov dej uas muaj cov kuab rog tsawg, xws li dej dawb, tshuaj yej los yog kas fes uas tsis qab zib.

Tej zaum rog los tsis ua cas

Yog tias koj tsis paub tseeb tias cov khoom noj rog puas ruaj nyob rau ntawm koj qhov kev npaj zaub mov, yuav tsum tau ntzig nug tus kws tshuaj uas paub txog fab khoom noj haus los sis pab pawg neeg saib xyuas kab mob ntshav qab zib. Tom qab ntawd koj sab laj nrog koj pab neeg saib xyuas kev mob ntshav qab zib, noj ntxiv cov khoom noj uas muaj kuab rog, xws li txiv ntoo avocado lossis txiv ntseej me ntswb me ntsis rau. Kev siv roj ua zaub mov noj. Hais txog kev ua zaub xam lav, rau me ntsis txiv ntseej, noob qoob, thiab cov kua zaub xam lav fab kis.

Txog sij hawm noj zaub mov lawm!

*Raws li kev siv lub phaj dav 9 ntiv.



Key Tsim Plus Noj Haus Kom Sib Luag

Noj Tshais

Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv npleg ntau _____ _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____	Carbohydrates _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____
	Protein _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____

Noj Sus

Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv npleg ntau _____ _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____	Carbohydrates _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____
	Protein _____ _____ Calories: _____ Carbs: _____

Txiv hmab txiv
ntoo thiab mis nyuj

Haus cov muaj
calorie tsawg

Calories: _____
Carbs: _____

Calories: _____
Carbs: _____

Hom zaub ua kom rog muaj zog: _____

Calories: _____ Carbs: _____

Txiv hmab txiv
ntoo thiab mis nyuj

Haus cov muaj
calorie tsawg

Calories: _____
Carbs: _____

Calories: _____
Carbs: _____

Hom zaub ua kom rog muaj zog: _____

Calories: _____ Carbs: _____

Siv cov phaj saum toj sauv los npaj koj cov khoom noj. Nug koj pab neeg saib xyuas kab mob ntshav qab zib **NovoCare®** phau ntawv me **Phau Ntawv Npaj Zaub Mov noj thiab Kev suav cov carb.** Nwsyuav pab koj nrhiav tau cov khoom noj muaj txiaj ntsig rau koj lub cev thiab yam khoom noj koj nyiam.

Tej zaum koj kuj xav luam cov ntawv no ua ntej koj pib txhawm rau kom koj muaj peev xwm npaj tau nyob rau hauv ib lub as thiv ntawm koj.



Khoom noj txom ncauj thaum tav sus

Khoom txom ncauj

Calories: _____

Carbs: _____



Noj Hmo

Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv nplej ntau

Calories: _____

Carbs: _____

Carbohydrates

Calories: _____

Carbs: _____

Protein

Calories: _____

Carbs: _____

Txiv hlab txiv ntoo thiab mis nyuj

Calories: _____

Carbs: _____

Haus cov muaj calorie tsawg

Calories: _____

Carbs: _____

Hom zaub ua kom rog muaj zog: _____

Calories: _____ Carbs: _____

Khoom noj txom ncauj thaum tsaus ntuj

Khoom txom ncauj

Calories: _____

Carbs: _____

Koj txoj kev npaj zaub mov txhua hnub

Siv cov chaw hauv qab no los ntiv koj cov calories thiab carbs rau txhua hnub. Tsim txhua qhov kev hloov pauv uas koj xav tau kom koj txoj kev npaj zaub mov kom haum koj lub hom phiaj.

Noj tshais	Calories	Carbs
Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv nplej ntau	_____	_____
Carbohydrates	_____	_____
Protein	_____	_____
Txiv hlab txiv ntoo thiab mis nyuj	_____	_____
Haus cov muaj calorie tsawg	_____	_____
Hom zaub ua kom rog muaj zog	_____	_____

Tag nrho cov zaub mov:

Noj sus	Calories	Carbs
Hom zaub uas tsis muaj hmoov txhuv nplej ntau	_____	_____
Carbohydrates	_____	_____
Protein	_____	_____
Txiv hlab txiv ntoo thiab mis nyuj	_____	_____
Haus cov muaj calorie tsawg	_____	_____
Hom zaub ua kom rog muaj zog	_____	_____

Tag nrho cov zaub mov:

Khoom noj txom ncauj tom qab tav sus

Tag nrho cov khoom txom ncauj:

Noj hmo	Calories	Carbs
Haum zaub uas tsis muaj hmoov txhuv nplej ntau	_____	_____
Carbohydrates	_____	_____
Protein	_____	_____
Txiv hlab txiv ntoo thiab mis nyuj	_____	_____
Haus cov muaj calorie tsawg	_____	_____
Hom zaub ua kom rog muaj zog	_____	_____

Tag nrho cov zaub mov:

Khoom noj txom ncauj thaum tsaus ntuj

Tag nrho cov khoom txom ncauj:

Tag nrho rau hnub:



