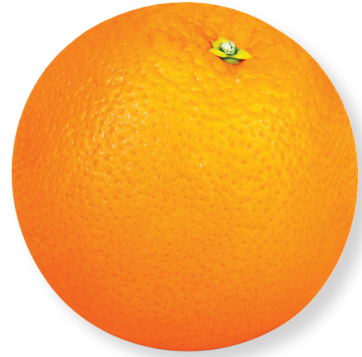


मेरो सन्तुलित प्लेट: एसियन संस्कृति (नेपाली)

(NEPALI)



१. १/२ तरकारीहरु (उदाहरण: सब्जीहरुको तरकारी / धेरै थरीका तरकारीहरु मिलाएर बनाइएको परिकार)
२. १/४ प्रोटीन (उदाहरण: कुखुराको मासु)
३. १/४ स्टार्च (सेतो भात)