

Quick Snacks Vegetables and Fruit ਤੁਰੰਤ ਸਨੈਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਨੈਕ

ਤਾਜ਼ੇ
ਗਾਜ਼ਰਾਂ
ਸੈਲਰੀ
ਬਰੋਕਲੀ ਜਾਂ ਫੁੱਲਗੋਭੀ
ਹਰੀਆਂ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ
ਖੀਰੇ
ਛੋਟੇ ਟਮਾਟਰ
ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ
ਲੋਭੀਆ ਜਾਂ ਹਰਵਾਂਹ
ਖੁੰਬਾਂ
ਤਰਾਂ
ਮਟਰ
ਮੂਲੀਆਂ
ਹਰੀ ਲੈਟਸ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ
ਛੋਟੇ ਸਲਗਮ
ਕੱਚੇ ਕਚਾਲੂ
ਕੱਚੇ ਸਲਗਮ
ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
ਪੀਲੇ ਗੋਂਗਲੂ
ਗੰਢ ਗੋਭੀ
ਰਾਮਤੋਰੀ



ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕ

ਤਾਜ਼ੇ
ਸੰਤਰੇ, ਕਿੰਨੂ, ਨਾਰੰਗੀ
ਗਰੇਪਫਰੂਟ
ਸੇਬ
ਕੇਲੇ
ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਲੁਗਾਂਠਾਂ, ਆੜੂ
ਅੰਗੂਰ
ਖਰਬੂਜ਼ੇ, ਮਿੱਠੇ ਖਰਬੂਜ਼ੇ
ਹਦਵਾਣਾਂ
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ
ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ
ਅਮਰੂਦ
ਸਟਰਾਅਬੇਰੀਆਂ
ਰਸਬੇਰੀਆਂ
ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ
ਬਲਿਊਬੇਰੀਆਂ
ਗੂਸਬੇਰੀਆਂ
ਅੰਬ
ਲੀਚੀਆਂ
ਚੈਰੀਆਂ
ਖਜ਼ੂਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ
ਕਿਵੀਆਂ
ਪਪੀਤਾ
ਅਨਾਨਾਸ
ਆਨਾਰ

ਫਰੇਜ਼ਨ

ਅੰਗੂਰ
ਬਲਿਊਬੇਰੀਆਂ

ਜੂਸ

100% ਫਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ

ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਸੁੱਕੇ ਆੜੂ
ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਸੁੱਕੇ ਸੇਬ
ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਸੁੱਕੇ ਅੰਬ
ਮੇਵੇ

ਡੱਬਾਬੰਦ

ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ,
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ
ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਅਨਾਨਾਸ