



तृणधान्ये & बाजरी

चांगले आयुष्य

कडधान्ये & डाळी



उर्जा & खनिजे

प्रथिने & जीवनसत्व



प्राणिज पदार्थ

भाज्या

संतुलित आहार

फळे



प्रथिने & जीवनसत्वे

जीवनसत्वे & खनिजे

जीवनसत्वे & खनिजे

संतुलित आहार आणि आहारातील विविधता हे निरोगी जीवनाचा आधार आहे