

তারিখ : 03/09/18

১৪০০ ক্যালরি প্রত্যহ আমিষ / নিরামিষ খাদ্য তালিকা

নাম Saumajit Dasgupta বয়স 34, M
ওজন (কেজি) 96 উচ্চতা X বি.এম.আই. X

সময়	খাবার তালিকা	ওজন	মাপ
সকাল	চা - (চিনি ছাড়া) (দুধ ছাড়া) বিস্কুট - (মেরী / খিন)	৫ গ্রাম	১ কাপ ১ টি
প্রাতরাশ 5.30 A.M.	পাউরুটি/মুড়ি/রুটি/ওটস দুধ (সর তেলা) / ডিমের সাদা / <u>ডিম</u> তরকারী / স্যালাড	৬০ গ্রাম/৫০ গ্রাম ২০০ মিলি / ২টি / <u>২০৫গ্রাম</u> ১০০ গ্রাম	৩ টি / ২টি ১ কাপ
ফল 6.30 P.M.	আপেল/কমলালেবু/ পেয়ারা মুসম্বি/পেপে/নাশ পাতি	১০০ গ্রাম	১টি
দুপুরের খাবার 3.00 P.M.	ভাত/রুটি ডাল তরকারী ছোট মাছ / মুরগী (আমিষাষীদের জন্য) ঘরেপাতা টকদই (নিরামিষাষী)	<u>৩৫৫</u> গ্রাম (চাল/আটা) ২০ গ্রাম (কাঁচা ওজন) ২০০ গ্রাম ৫০ গ্রাম ১০০ গ্রাম	<u>৫</u> টি ১ বাটি ১ বাটি ১ টুকরো ১ বাটি
বিকালের জলখাবার ১২.30 P.M.	চা (চিনি ছাড়া) (দুধ ছাড়া) ছোলা মুড়ি / খই / চিড়ে / সুজি	১৫ গ্রাম ২০ গ্রাম	১ কাপ ১ বাটি
রাত্রির খাবার 10.30 P.M.	ভাত অথবা রুটি ডাল তরকারী ছোট মাছ / মুরগী (আমিষ) দই / দুধ (নিরামিষ)	৫০ গ্রাম (চাল / আটা) ২০ গ্রাম (কাঁচা ওজন) ১৫০ গ্রাম ৫০ গ্রাম ১০০ গ্রাম	২ টি ১ বাটি ১ বাটি ১ পিস ১ বাটি

বিঃদ্রঃ তেল - সাদা তেল ও সর্বের তেল দুই ব্যবহারযোগ্য ২৫ গ্রাম/সারাদিনে ৪ চা চামচ

যে সমস্ত খাবার খাবেন না :

১. চিনি, শুড়, মধু, সরবত, মিষ্টি, পেপ্পী, কেক, কুলফি, আইসক্রিম, কোল্ডড্রিঙ্ক, চাটনি, কুলফি, সন্দেশ, রসগোল্লা, আচার, পাপড়, সস, ভাজা খাবার।

২. নোনতা বাদাম, বড়া, চানাচুর, কচুরি, সিঙ্গারা, পুরী, ভাজা খাবার, ফাস্ট ফুড, প্যাকেটের ফুট ড্রিঙ্ক।

যে সমস্ত খাবার খাবেন :

১. কাঁচা সবজী যেমন টমেটো, শশা, লেটুস পাতা, বাঁধাকপি ইত্যাদি। চা বা কফি - দুধ এবং চিনি ছাড়া, লেবুর সরবত - চিনি ছাড়া।

সবজি তালিকা

বিভাগ ১ (নির্বন্ধে গ্রহণযোগ্য)

লাউ / শশা/ টমাটো / পটল

ঝিঙে / চালকুমড়া/চিচিঙ্গা

বিভাগ ২ (স্বচ্ছন্দে গ্রহণযোগ্য)

বেগুন/পেপে/গাজর/বাঁধাকপি/

ফুলকপি/ঢ্যাঁড়শ/বিনস/শাক/বরবটি

বিভাগ ৩ (পরিমিত গ্রহণযোগ্য)

পিঁয়াজ/আলু/কড়াইশুটি/ওল/কাঁচাকলা