

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	• চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	35
	• ডিম (1/2 পিস অমলেট)	1 টা	180
	• স্যান্ডউইচ 1 টেবলচামচ মাখন দিয়ে বা		
	• চিড়ের পোলাও / উপমা	¾ কাপ	202.5
	• চা / কফি (চিনি ছাড়া) বা	½ কাপ	17.5
	• রাইস সিরিয়াল ব্লেকস দুধের সঙ্গে / সুজির পায়েস / আটার পরিজ	1 কাপ	220
মাঝ সকাল	• যেকোনো একটা ফল		
	• খরমুজ/	200 গ্রাম	34
	• তরমুজ/ কমলালেবুর রস	200 গ্রাম 400 গ্রাম	32 36
দুপুরের খাবার	• যেকোনো একটা ভাত / পরোটা / ফুলকা (২টি)	1 কাপ 1 টি / 2 টি	170 150/160
	• যেকোনো একটা চিকেন কারি / প্রন কারি /	¼ কাপ ¼ কাপ	80 73
	• মার্টন কারি /	¼ কাপ	86
	• ডিম ভাজা / অমলেট	½ পিস	80
	• যেকোনো একটা সজ্জী করলা / ঝিঙ্গে /	200 গ্রাম	20/24
	• বিনস / লাউকি /	100 গ্রাম	16/18
	• ট্যমেটোর চাটনি	2 টেবল চামচ	20
সন্ধ্যা	• চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	35
	• যেকোনো 1টি দই পকোড়া	2 টি	88
	• আলুর চপ	1 টি	100
রাতের খাবার	• যেকোনো 1টা ভাত	½ কাপ	85
	• পরোটা	½ টি	75
	• ফুলকা (২টি)	1 টি	80
	• সজ্জী গ্রেভির সঙ্গে	½ কাপ	85
	• মাছ ভাজা / মাছের কাটলেট	½ পিস	95
	• ট্যমেটোর চাটনি	1 টেবল চামচ	10
বেড টাইম	• দুধ	1 কাপ	35