

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট • 4 টি কাঠবাদাম • স্কিম মিল্ক বা পনীর 2 টি কিউব 	1 কাপ 2 টি 1 গ্লাস	40 140 40 140
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	2 টি 100 গ্রাম	60 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কাঁচা, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিস) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • ভেজিটেবল স্যালাড 	1 বাটি 1½ বাটি 1 বাটি 1 টেবল চামচ	100 60 100 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস • মুড়ি 	100 গ্রাম 1 বাটি	50 80
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কাঁচা, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিস) • ভেজিটেবল স্যালাড 	1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি	100 60 20
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	150 মিলি	140