

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	• চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	40
	• আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট	2 টি	140
	• স্কিম মিল্ক বা পনীর 2 টি কিউব	1 গ্লাস	140
মাঝ সকাল	• 4 টি কাঠবাদাম + 1 টি আখরোট	2 টি	60
	• ত্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন)		60
দুপুরের খাবার	• রান্না করা ভাত	1 বাটি	100
	• ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, ফিশ, চিকেন)	1 বাটি	100
	• সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিজে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল)	1 বাটি	60
	• লো ফ্যাট দই	1 কাপ	80
	• যেকোনো ফ্রেশ চাটনি	1 টেবল চামচ	30
বিকেলের জলখাবার	• ফল (যেকোন একটি) 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	100 গ্রাম	50
	• মুড়ি	1 বাটি	80
রাতের খাবার	• রান্না করা ভাত	1½ বাটি	150
	• সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিজে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল)	1 বাটি	60
	• ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, ফিশ, চিকেন)	1 বাটি	100
	• ভেজিটেবল স্যালাড	1 বাটি	20
বেড টাইম	• স্কিম মিল্ক	150 মিলি	140