

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চা / কফি (চিনি ছাড়া)</li> <li>• আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট</li> <li>• 4 টি কাঠবাদাম</li> <li>• স্কিম মিল্ক বা পনীর 2 টি কিউব</li> </ul>	<p>1 কাপ</p> <p>2 টি</p> <p>1 গ্লাস</p>	<p>40</p> <p>140</p> <p>40</p> <p>140</p>
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন)</li> <li>• 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</li> </ul>	<p>3 টি</p> <p>100 গ্রাম</p>	<p>90</p> <p>50</p>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রান্না করা ভাত</li> <li>• সব্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্সে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল)</li> <li>• ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন)</li> <li>• লো ফ্যাট দই</li> <li>• ভেজিটেবল স্যালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>120</p> <p>20</p>
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<p>100 গ্রাম</p>	<p>50</p>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রান্না করা ভাত</li> <li>• রুটি</li> <li>• সব্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্সে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল)</li> <li>• ভেজিটেবল স্যালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1 টি</p> <p>1 বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>80</p> <p>60</p> <p>20</p>
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিল্ক</li> </ul>	<p>150 মিলি</p>	<p>140</p>