

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • দুধ • আটার রুটি / ব্রাউন ব্রেড স্লাইস • চাটনি • পনীর কিউব 	1 কাপ 1 গ্লাস 3 টি 1 টেবল চামচ 2 টি	40 140 210 30 120
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • 4 টি কাঠবাদাম + 2 টি আখরোট • 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 	4 টি 100 গ্রাম	120 80 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • রুটি • সব্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্লে, পটল, টেরশ, পালং শাক, বিনস) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • লো ফ্যাট দই • ভেজিটেবল স্যালাড 	2 বাটি 2 টি 1½ বাটি 1½ বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 160 60 150 120 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 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
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • রুটি • সব্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্লে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেন্স বিনস) • ভেজিটেবল স্যালাড • রসগোল্লা 	2 বাটি 1 টি 1 বাটি 1 বাটি 2 টুকরা	200 80 60 20 150
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	150 মিলি	140