

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		
	• চিঁড়ের পোলাও / উপমা	¾ কাপ	202.5
	• চা / কফি (চিনি ছাড়া) বা • রাইস সিরিয়াল ব্লকস দুধের সঙ্গে / সুজির পায়েস / আটার পরিজ	½ কাপ 1 কাপ	17.5 220
মাঝ সকাল	• যেকোনো একটা ফল		
	• খরমুজ/	100 গ্রাম	17
	• তরমুজ/ কমলালেবুর রস	100 গ্রাম 200 গ্রাম	16 18
দুপুরের খাবার	• যেকোনো একটা ভাত / পরোটা / ফুলকা (কুটি)	½ কাপ ½ টি/1 টি	85/75/80
	• যেকোনো একটা চিকেন কারি / প্রন কারি / মার্টিন কারি /	¼ কাপ ¼ কাপ	80 73
	• ডিম ভাজা / অমলেট	½ পিস	86
	• যেকোনো একটা সজ্জী করলা / ঝিঙ্গে /	200 গ্রাম	20/24
	• বিনস / লাউকি / ট্যমেটোর চাটনি	100 গ্রাম 2 টেবল চামচ	16/18 20
	• চা / কফি (চিনি ছাড়া)	1 কাপ	35
	• যেকোনো 1টি দই পকোড়া আলুর চপ	2 টি 1 টি	88 100
রাতের খাবার	• যেকোনো 1টা ভাত	½ কাপ	85
	• পরোটা	½ টি	75
	• ফুলকা (কুটি)	1 টি	80
	• সজ্জী গ্রেভির সঙ্গে	¼ কাপ	42.5
	• মাছ ভাজা / মাছের কাটলেট	½ পিস	47.5
	• দুধ	1 কাপ	35