

অসমীয়া খাদ্য তালিকা

নিৰামিষ আহাৰ পৰিকল্পনা

১২০০-কিল'কেলৰিৰ আহাৰৰ সময়সূচী



ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ
(~৩০০ কিল'কেলৰি)



পাচলি দিয়া চিৰা (১ কাপ বন্ধা)

দুপৰীয়াৰ আহাৰ
(~৩৫০ কিল'কেলৰি)



ভাত (১ কাপ, সিজোৱা) +
দাইল (¾ কাপ, সিজোৱা) +
লাই শাক (½ কাপ)

আগবেলাৰ আহাৰ
(~১০০ কিল'কেলৰি)



ফল (১টা মধ্যম আকাৰৰ)

আবেলিৰ আহাৰ
(~১০০ কিল'কেলৰি)



ভজা বাদাম (২৫ গ্ৰাম)

ৰাতিৰ আহাৰ
(~৩৫০ কিল'কেলৰি)



শাক-পাচলিৰ তৰকাৰী (১ কাপ) +
ৰুটি (১টা মধ্যম আকাৰৰ)

অসমীয়া খাদ্য তালিকা

আমিষ আহাৰ পৰিকল্পনা

১২০০-কিল'কেলৰিৰ আহাৰৰ সময়সূচী



ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ
(~৩০০ কিল'কেলৰি)



কনীৰ অমলেট (২টা কনীৰ বগা অংশ) +
চিৰা (½ কাপ)

আগবেলাৰ আহাৰ
(~১০০ কিল'কেলৰি)



১টা সিজোৱা কনী

দুপৰীয়াৰ আহাৰ
(~৩৫০ কিল'কেলৰি)



মাছৰ জোল (৮০ গ্ৰাম, সিজোৱা) +
ভাত (১ কাপ, সিজোৱা)
+ কেঁচা অমিতা চালাড (½ কাপ)

আবেলিৰ আহাৰ
(~১০০ কিল'কেলৰি)



সিজোৱা কনীৰ বগা
অংশ (২টা)

ৰাতিৰ আহাৰ
(~৩৫০ কিল'কেলৰি)



কুকুৰাৰ মাংসৰ জোল (৮০ গ্ৰাম, সিজোৱা)
+ বুটি (১টা মধ্যম আকাৰৰ)