

বাঙালি খাবার

নিরামিষ খাবার

১২০০-কিলোক্যালোরির খাবারের তালিকা



প্রাতঃস্নান (প্রায় ৩০০ ক্যালরি)

সকাল ও দুপুরের মাঝামাঝি সময়ে
(~১০০ ক্যালরি)



ছোলার ডাল (৩/৪ কাপ রান্না করা)
+ রুটি (১টি মাঝারি)



স্প্রাউট স্যালাড (৩/৪ কাপ)

দুপুরের খাবার (~৩৫০ ক্যালরি)

সন্ধ্যায় (~১০০ ক্যালরি)



ভাত (১ কাপ রান্না করা) +
মিশ্র ডাল (১/২ কাপ রান্না করা) + সবজি



ভাজা ছোলা (২৫ গ্রাম)

রাতের খাবার (~৩৫০ ক্যালরি)



পনির কারি (৩/৪ কাপ) +
রুটি (১টি মাঝারি)

বাঙালি খাবার

আমিষ খাবার

১২০০-কিলোক্যালোরির খাবারের তালিকা



প্রাতঃস্নান (প্রায় ৩০০ ক্যালরি)

সকাল ও দুপুরের মাঝামাঝি সময়ে
(~১০০ ক্যালরি)



ডিম কারি (১টি ডিম) +
রুটি (১টি মাঝারি)



১ টি সেদ্ধ ডিম

দুপুরের খাবার (~৩৫০ ক্যালরি)

সন্ধ্যায় (~১০০ ক্যালরি)



মাছের ঝোল (৮০ গ্রাম রান্না করা)
+ ভাত (১ কাপ)



সিদ্ধ ডিমের সাদা অংশ (২টি)

রাতের খাবার (~৩৫০ ক্যালরি)



চিকেন কারি (৮০ গ্রাম রান্না করা)
+ রুটি (১টি মাঝারি)