

# ગુજરાતી આહાર

## શાકાહારી ભોજન યોજના

૧૨૦૦- કેલરી ભોજન સમયપત્રક



નાસ્તો (~૩૦૦ કેલરી)



મેથી થેપલા (૨ નાના) +  
દહીં (½ કપ)

મધ્ય સવાર (~૧૦૦ કેલરી)



ચાસ (૧ કપ)

બપોરનું ભોજન (~૩૫૦ કેલરી)



ચોખા (૧ કપ રાંધેલા) + ગુજરાતી દાળ (½ કપ)  
+ ભીંડી શાક (૧ કપ) + સલાડ

સાંજે (~૧૦૦ કેલરી)



શેકેલા ચણા (૨૫ ગ્રામ)

રાત્રિભોજન (~૩૫૦ કેલરી)



કુલકા (૨ મધ્યમ) + ચણાની દાળ (½ કપ) +  
લીલા કઠોળનું શાક (૧ કપ) + સલાડ

# ગુજરાતી આહાર

## માંસાહારી ભોજન યોજના

૧૨૦૦- કેલરી ભોજન સમયપત્રક



નાસ્તો (~૩૦૦ કેલરી)



વેજીટેબલ પૌવા (૧ કપ રાંધેલા) +  
બાફેલા ઈંડાનો સફેદ ભાગ (૨)

મધ્ય સવાર (~૧૦૦ કેલરી)



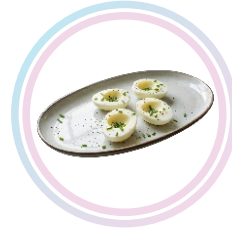
ઈંડાના સફેદ ભાગની ઓમેલેટ  
(૨ ઈંડાનો સફેદ ભાગ)

બપોરનું ભોજન (~૩૫૦ કેલરી)



વેજીટેબલ ખીચડી (૧ કપ રાંધેલી) +  
શેકેલી ચિકન/માછલી (૬૦ ગ્રામ રાંધેલી) +  
સલાડ

સાંજે (~૧૦૦ કેલરી)



બાફેલા ઈંડાનો સફેદ ભાગ (૨)

રાત્રિભોજન (~૩૫૦ કેલરી)



ફુલકા (૨ માધ્યમ) +  
ચિકન કરી (૭૦ ગ્રામ રાંધેલ) + સલાડ