

ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಉಟ ಯೋಜನೆ

1200-ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಉಟದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ



ತಿಂಡಿ (~300 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



2 ಮಧ್ಯಮ ರಾಗಿ ದೋಸೆ +
1 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರ್

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ (~100 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



1 ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಟ
(~350 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ +
 $\frac{3}{4}$ ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ + 1 ಕಪ್ ಪಲ್ಯ + ಸಲಾಡ್

ಸಂಜೆ
(~100 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



$\frac{1}{2}$ ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಸುಂಡಲ್

ರಾತ್ರಿ ಉಟ (~350 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



1 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ ಸಾರು + 1 ಮಧ್ಯಮ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ +
 $\frac{1}{2}$ ಕಪ್ ಕೋಸಂಬರಿ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಉಟ ಯೋಜನೆ

1200-ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಉಟದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ



ತಿಂಡಿ (~300 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



2 ಮಧ್ಯಮ ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ (~100 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



1 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಟ
(~350 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



80 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಕೋಳಿ ಕರಿ +
1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ + ½ ಕಪ್ ರೈತಾ

ಸಂಜೆ
(~100 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ 2 ಸಲಾಡ್

ರಾತ್ರಿ ಉಟ (~350 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು)



80 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನಿನ ಕರಿ +
1 ಮಧ್ಯಮ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ + ½ ಕಪ್ ಕೋಸಂಬರಿ