

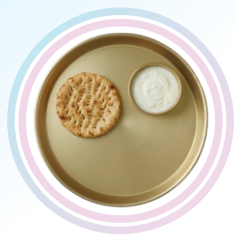
कश्मीरी खान-पान

शाकाहारी भोजन योजना

1200 कैलोरी भोजन योजना



नाश्ता (~300 कैलोरी)



गिरदा (कश्मीरी ब्रेड, 1 छोटा)
+ दही (½ कप)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



फल (1 मध्यम आकार का)

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चावल (1 कप पके हुए) +
राजमा (¾ कप पके हुए) + कचुम्बर

शाम (~100 कैलोरी)



भुने हुए नट्स का
मिक्स (25 ग्राम)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



दम आलू (1 कप पका हुआ, कम तेल वाला)
+ रोटी (1 मध्यम) + हरी सलाद

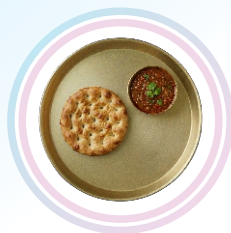
कश्मीरी खान-पान

मांसाहारी भोजन योजना

1200 कैलोरी भोजन योजना



नाश्ता (~300 कैलोरी)



अंडा करी (2 अंडे का सफ़ेद भाग) +
गिरदा (1 मध्यम आकार का)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



1 उबला हुआ अंडा

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



रोगन जोश (80 ग्राम पका हुआ, कम तेल)
+ चावल (1 कप पके हुए) + कचुम्बर

शाम (~100 कैलोरी)



उबले हुए अंडे का
सफ़ेद हिस्सा (2)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



मुर्ग यखनी (80 ग्राम पका हुआ, कम तेल)
+ रोटी (1 मध्यम) + हरा सलाद