

# കേരള ഡയറ്റ്:

സസ്യാഹാര (വെജിറ്റേറിയൻ) ഭക്ഷണ പദ്ധതി

1200-kcal ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം



പ്രഭാതഭക്ഷണം (~300 kcal)



ഇഡ്ഡലി (2 ഇടത്തരം) +  
സാമ്പാർ (1 കപ്പ്)

ഉച്ചയ്ക്ക് മുൻപ് (മിഡ്‌മോർണിംഗ്)



കരിക്ക് / ഇളനീർ വെള്ളം (1 ഗ്ലാസ്)

ഉച്ചഭക്ഷണം (~350 kcal)



മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (1 കപ്പ് വേവിച്ചത്)  
+ പരിപ്പ് കറി (¾ കപ്പ് വേവിച്ചത്) +  
ബീൻസ് തോരൻ ½ കപ്പ് + സാലഡ്

വൈകുന്നേരം (~100 kcal)



വറുത്ത നിലക്കടല / കപ്പലണ്ടി (25 g)

അത്താഴം (~350 kcal)



പടവലങ്ങ തോരൻ (1 കപ്പ്) +  
ചപ്പാത്തി (2 ചെറിയത്) + പച്ചില സാലഡ്

# കേരള ഡയറ്റ്:

മാംസാഹാര (നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ) ഭക്ഷണ പദ്ധതി

1200-kcal ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം



പ്രഭാതഭക്ഷണം (~300 kcal)



മുട്ട റോസ്റ്റ് (1 മുട്ട) +  
അപ്പം (1 ഇടത്തരം)

ഉച്ചയ്ക്ക് മുൻപ് (മിഡ്‌മോർണിംഗ്)



1 പുഴുങ്ങിയ മുട്ട

ഉച്ചഭക്ഷണം (~350 kcal)



മീൻ കറി (80 ഗ്രാം വേവിച്ചത്) +  
മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (1 കപ്പ് വേവിച്ചത്) +  
വെള്ളരിക്ക സാലഡ്

വൈകുന്നേരം (~100 kcal)



പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയുടെ വെള്ള (2)

അത്താഴം (~350 kcal)



ചിക്കൻ സ്റ്റൂ (80 ഗ്രാം വേവിച്ചത്) +  
അപ്പം (1 ഇടത്തരം) + പച്ചില സാലഡ്