

मध्य प्रदेश-छत्तीसगढ़ आहार

शाकाहारी भोजन योजना

1200 कैलोरी भोजन योजना

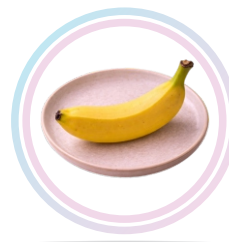


नाश्ता (~300 कैलोरी)



पोहा (1 कप पका हुआ) + मूंगफली

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



फल (1 मध्यम आकार का)

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चावल (1 कप पका हुआ) +
अरहर दाल (¾ कप पका हुआ)
+ गोभी की सब्जी + सलाद

शाम (~100 कैलोरी)



भुने हुए चने (25 ग्राम)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



मिक्स वेज करी (1 कप) +
रोटी (1 मध्यम) + ½ कप वेज रायता

मध्य प्रदेश-छत्तीसगढ़ आहार मांसाहारी भोजन योजना 1200 कैलोरी भोजन योजना



नाश्ता (~300 कैलोरी)



वेजिटेबल ऑमलेट (2 अंडे की सफेदी) +
पोहा (½ कप पका हुआ)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



1 उबला हुआ अंडा

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चिकन करी (80 ग्राम पकी हुई) +
चावल (1 कप पके हुए) + सलाद

शाम (~100 कैलोरी)



उबले हुए अंडे का
सफ़ेद भाग (2)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



फिश करी (80 ग्राम पकी हुई) +
रोटी (1 मध्यम) + मिक्स वेज सलाद