

महाराष्ट्रीयन आहार

शाकाहारी आहार योजना

१२००-कॅलरींचे आहार-पत्रक



नाश्ता (सुमारे ३०० कॅलरीज)



भाज्या घातलेला उपमा (१ कप शिजवलेला)
+ पनीर/कडधान्यांचे सॅलड (½ कप)

सकाळच्या नाशत्यानंतरची वेळ (~१०० कॅलरीज)



काकडी-शेंगदाण्याची
कोशिंबीर (½ कप)

दुपारचे जेवण (~३५० कॅलरीज)



मटकी भाट (अर्धा कप शिजवलेले) +
गोभी सब्जी (१ कप) + दही (½ कप) + कोशिंबीर

संध्याकाळ (~१०० कॅलरीज)



भाजलेले चणे (२५ ग्रॅम)

रात्रीचे जेवण (~३५० कॅलरीज)



उसळ (१ वाटी) +
ज्वारी भाकरी (१ मध्यम)

महाराष्ट्रीयन आहार

मांसाहारी आहार योजना

१२००-कॅलरींचे आहार-पत्रक



नाश्ता (सुमारे ३०० कॅलरीज)



कांदा पोहे (१ कप शिजवलेले) +
अंड्याच्या पांढऱ्या भागाचे ऑम्लेट
(२ अंड्यांचा पांढरा भाग)

सकाळच्या नाशत्यानंतरची वेळ (~१०० कॅलरीज)



१ उकडलेले अंडे

दुपारचे जेवण (~३५० कॅलरीज)



मसाले भात (१/२ कप शिजवलेला) +
ग्रिल्ड मासा (६० ग्रॅम शिजवलेला) + सॅलड

संध्याकाळ (~१०० कॅलरीज)



उकडलेल्या अंड्यांचे पांढरे बलक (२)

रात्रीचे जेवण (~३५० कॅलरीज)



ज्वारी भाकरी (१ मध्यम) + चिकन करी (७० ग्रॅम शिजवलेले)
+ काकडीची कोशिंबीर