

ଓଡ଼ିଆ ଡାଏଟ୍

ନିରାମିଷ ମିଲ୍ ପ୍ଲାନ

1200 kcal ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀ



ଜଳଖିଆ (~300 kcal)



ଦହି ଚୁଡ଼ା ମିଶ୍ରଣ ($\frac{1}{2}$ କପ)

ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଏବଂ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ
ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମୟ (~100 kcal)



ଫଳ (1 ମଧ୍ୟମ)

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ (~350 kcal)



ଭାତ (1 କପ ରନ୍ଧା) +
ଡାଲମା ($\frac{3}{4}$ କପ ରନ୍ଧା) + କାକୁଡ଼ି

ସନ୍ଧ୍ୟା (~100 kcal)



ଭଜା ଚଣା (25 ଗ୍ରାମ)

ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ (~ 350 kcal)



ପନିପରିବା ତରକାରୀ (1 କପ) + ରୁଟି (1 ମଧ୍ୟମ) +
କୋଶଳା (କଞ୍ଚା ସାଲାଡ୍, $\frac{1}{2}$ କପ) ତରକାରୀ

ଓଡ଼ିଆ ଡାଏଟ୍

ଅଣ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଯୋଜନା

1200 kcal ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀ



ଜଳଖିଆ (~300 kcal)



ଅଣା ଭୁଜି (2 ଟି ଅଣା) + ଚୁଡ଼ା (½ କପ)

ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଏବଂ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ
ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମୟ (~100 kcal)



1 ସିଝା ଅଣା

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ (~350 kcal)



ମାଛ ଚରକାରୀ (80 ଗ୍ରାମ ରନ୍ଧା) +
ଭାତ (1 କପ ରନ୍ଧା) + କାକୁଡ଼ି

ସନ୍ଧ୍ୟା (~100 kcal)



ସିଝା ଅଣା ଧଳା ଅଂଶ (2)

ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ (~ 350 kcal)



ଚିକେନ୍ ଚରକାରୀ (80 ଗ୍ରାମ ରନ୍ଧା) + ଚୁଡ଼ି (1 ମଧ୍ୟମ)
+ କୋଶଳା (କଞ୍ଚା ସାଲାଡ, ½ କପ)