

ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

1200-ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ



ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (~300 ਕੈਲੋਰੀ)



ਪਨੀਰ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ)
+ ਫੁਲਕਾ (1 ਦਰਮਿਆਨਾ)

ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹਲਕਾ
ਆਹਾਰ (~100 ਕੈਲੋਰੀ)



ਲੱਸੀ (1 ਗਿਲਾਸ)

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (~350 ਕੈਲੋਰੀ)



ਰਾਜਮਾਂਚ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ) +
ਚੌਲ ($\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਪੱਕੇ ਹੋਏ) + ਸਲਾਦ

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਆਹਾਰ (~100 ਕੈਲੋਰੀ)



ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ (25 ਗ੍ਰਾਮ)

ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (~350 ਕੈਲੋਰੀ)



ਕੜੀ (1 ਕੱਪ) +
ਫੁਲਕਾ (1 ਦਰਮਿਆਨਾ) + ਸਲਾਦ

ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕ

ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

1200-ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ



ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (~300 ਕੈਲੋਰੀ)



ਆਂਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ (2 ਆਂਡੇ) +
ਫੁਲਕਾ (1 ਦਰਮਿਆਨਾ)

ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹਲਕਾ
ਆਹਾਰ (~100 ਕੈਲੋਰੀ)



1 ਉੱਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (~350 ਕੈਲੋਰੀ)



ਚਿਕਨ ਕਰੀ (80 ਗ੍ਰਾਮ ਪੱਕੀ ਹੋਈ)
+ ਚੌਲ (¾ ਕੱਪ ਪੱਕੇ ਹੋਏ)

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਆਹਾਰ (~100 ਕੈਲੋਰੀ)



ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਫ਼ੇਦੀਆਂ (2)

ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (~350 ਕੈਲੋਰੀ)



ਚਿਕਨ ਟਿੱਕਾ (20–30 ਗ੍ਰਾਮ) + ਚਿਕਨ ਕਰੀ (50 ਗ੍ਰਾਮ ਪੱਕੀ ਹੋਈ)
+ ਫੁਲਕਾ (1 ਦਰਮਿਆਨਾ) + ਖੀਰੇ ਦਾ ਸਲਾਦ