

राजस्थानी खान-पान

शाकाहारी भोजन योजना

1200- कैलोरी खाने का शेड्यूल



नाश्ता (~300 कैलोरी)



बेसन चीला (2 मध्यम)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



छाछ (1 कप)

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



गट्टे की सब्जी ($\frac{3}{4}$ कप पकी हुई)
+ रोटी (1 मध्यम) + कचुम्बर सलाद

शाम (~100 कैलोरी)



भुने हुए चने (25 ग्राम)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



केर सांगरी (1 कप पकी हुई) +
रोटी (1 मध्यम) + सलाद

राजस्थानी खान-पान

मांसाहारी भोजन योजना

1200- कैलोरी खाने का शेड्यूल



नाश्ता (~300 कैलोरी)



अंडा चिल्ला (2 मध्यम)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



1 उबला हुआ अंडा

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चिकन करी (80 ग्राम पकी हुई) +
रोटी (1 मध्यम) + कचुम्बर सलाद

शाम (~100 कैलोरी)



उबले हुए अंडे का
सफ़ेद भाग (2)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



सफ़ेद मांस (80 ग्राम पका हुआ) +
रोटी (1 मध्यम) + खीरे का सलाद