

தமிழ் உணவுமுறை

சைவ உணவுத் திட்டம்

1200-கி.கி. கலோரி உணவு அட்டவணை



காலை உணவு (~300 கி. கலோரி)



சைவ ஊத்தப்பம் (2 சிறியது)
+ சாம்பார் (1 கப்)

நடுப்பகல் (~100 கி. கலோரி)



மோர் (1 கப்)

மதிய உணவு (~350 கி. கலோரி)



சாதம் (1 கப் சமைத்தது) + சாம்பார் (1 கப்)
+ பொரியல் (1 கப்) + சாலட்

மாலை உணவு (~100 கி. கலோரி)



கொண்டைக்கடலை சுண்டல்
(½ கப் சமைத்தது)

இரவு உணவு (~350 கி. கலோரி)



காய்கறி கூட்டு (1 கப்) +
தோசை (1 நடுத்தர அளவு) + ½ கப் ராய்தா

தமிழ் உணவுமுறை

அசைவ-உணவுத் திட்டம்

1200-கி.கி. கலோரி உணவு அட்டவணை



காலை உணவு (~300 கி. கலோரி)



முட்டை தோசை (2 சிறியது)
+ 1 தேக்கரண்டி சட்னி

நடுப்பகல் (~100 கி. கலோரி)



1 வேகவைத்த முட்டை

மதிய உணவு (~350 கி. கலோரி)



மீன் குழம்பு (80 கி. சமைத்தது) +
சாதம் (1 கப் சமைத்தது) + சாலட்

மாலை உணவு (~100 கி. கலோரி)



வேகவைத்த முட்டையின்
வெள்ளைக்கரு (2)

இரவு உணவு (~350 கி. கலோரி)



சிக்கன் கறி (80 கி. சமைத்தது) +
தோசை (1 நடுத்தர அளவு) + ½ கப் ராய்தா