

# తెలుగు డైట్

శాకాహార భోజన ప్రణాళిక

1200 కిలో కేలరీల భోజన ప్రణాళిక



అల్పాహారం (~300 కిలో కేలరీలు)



పెసరట్టు (2 మీడియం)

ఉదయం మధ్యలో (~100 కిలో కేలరీలు)



మజ్జిగ (1 కప్పు)

మధ్యాహ్నం భోజనం (~350 కిలో కేలరీలు)



అన్నం (1 కప్పు వండినది) + పప్పు ( $\frac{3}{4}$  కప్పు వండినది)  
+ కూర (1 కప్పు, కూరగాయల కూర) + సలాడ్

సాయంత్రం (~100 కిలో కేలరీలు)



సనగపప్పు  
( $\frac{1}{2}$  కప్పు ఉడికించినది)

రాత్రి భోజనం (~350 కిలో కేలరీలు)



సీజనల్ కూర (1 కప్పు) +  
రోటీ (1 మీడియం)

# తెలుగు డైట్

## మాంసాహార భోజన ప్రణాళిక

1200 కిలో కేలరీల భోజన ప్రణాళిక

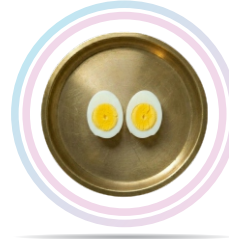


అల్పాహారం (~300 కిలో కేలరీలు)



గుడ్డు పెసరట్టు (2 చిన్నవి, 2 గుడ్డు)

ఉదయం మధ్యలో (~100 కిలో కేలరీలు)



1 ఉడికించిన గుడ్డు

మధ్యాహ్నం భోజనం (~350 కిలో కేలరీలు)



కోడి కూర (80 గ్రాములు ఉడికించినది) +  
అన్నం (1 కప్పు ఉడికించినది) + సలాడ్

సాయంత్రం (~100 కిలో కేలరీలు)



ఉడికించిన గుడ్డులోని తెల్లసొనలు (2)

రాత్రి భోజనం (~350 కిలో కేలరీలు)



చేప కూర (80 గ్రా ఉడికించినది)  
+ రొట్టె (1 మీడియం)