

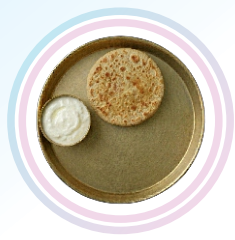
यूपी-बिहार डाइट

शाकाहारी भोजन योजना

1200 कैलोरी का भोजन कार्यक्रम



नाश्ता (~300 कैलोरी)



सतू पराठा (1 मध्यम) + दही (½ कप)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



फल (1 मध्यम आकार का)

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चावल (1 कप पके हुए) + लौकी की सब्ज़ी (½ कप)
+ अरहर दाल (¾ कप पकी हुई) +
कचुम्बर सलाद (½ कप)

शाम (~100 कैलोरी)



भुने हुए चने (25 ग्राम)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



मिक्स वेज सब्ज़ी (1 कप)
+ रोटी (1 मध्यम)

यूपी-बिहार डाइट

मांसाहारी भोजन योजना

1200 कैलोरी का भोजन कार्यक्रम



नाश्ता (~300 कैलोरी)



अंडे का आमलेट (2 अंडे) +
टोस्ट (1 स्लाइस)

मध्य-सुबह (~100 कैलोरी)



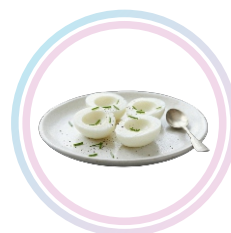
1 उबला हुआ अंडा

दोपहर का खाना (~350 कैलोरी)



चिकन करी (80 ग्राम पकी हुई) +
चावल (1 कप पके हुए) + कचुम्बर सलाद (½ कप)

शाम (~100 कैलोरी)



उबले हुए अंडे का
सफ़ेद भाग (2)

रात का खाना (~350 कैलोरी)



फिश करी (80 ग्राम पकी हुई)
+ रोटी (1 मध्यम)