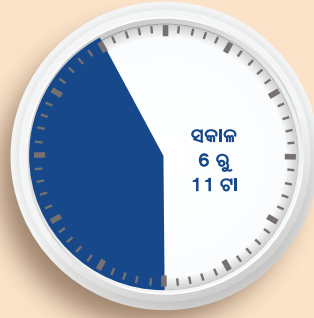




ପ୍ରାତଃ ସକାଳ

1 ଚାମଚ ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ
ପାଣି ସହିତ



ସକାଳ
6 ଘ
11 ଟା



ହେକପାଖ

1 କପ ଚା / କଫି
(ଚିନି ବିନା)
+ 1 ପାନେର କାଠି ରୋଲ୍ ପୁଢିନା ଧଣିଆ
ଚଟଣୀ ସହିତ



210
କ୍ୟାଲୋରୀ



କିମ୍ପା
1 କପ ରୁଡା ସବୁଜା
(ଏକ ମୁଠା ଗଜା ମୁଗ)



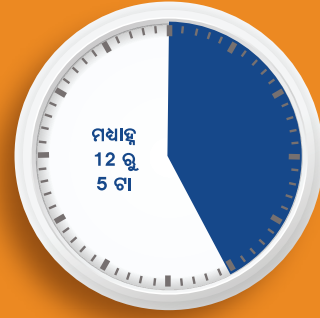
କିମ୍ପା
1 ସେଭରୀ ପାଣି ପିଠା
(ଭେଜି ମିଶାନ୍ତ) +
1/2 କପ ଦହି



ମଧ୍ୟ ସକାଳ

1 ମଧ୍ୟମ ଫଳ (ସେଓ/ନାସ୍ତିତି/
କମଳା/ପିକୁଳି) + 1 ମୁଠା ଲୁଣ
ନପଡ଼ିଥିବା ବାଦାମ (ଅଲମଣ୍ଡ +
ଝାଲନଚ୍‌ସ + ପିଷ୍ଟା / ବାଦାମ)

150
କ୍ୟାଲୋରୀ



ମଧ୍ୟାହ୍ନ
12 ଘ
5 ଟା

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

1 କ୍ୱାର୍ଟର ପ୍ଲେଟ ସାଳାଟ (ସାଳାଡ)
(କାକୁଡ଼ି, ଟମାଟୋ, ପିଆଜ, ଗାଜର) +
2 ରୋଟି/3-4 ଲିଟି/ 1 କପ ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ +
1 କପ ହୋଲେ ଡାଲି / ଡାଲମା/ଡାଲି ପନୀର
ଚରକାରୀ (ପନୀର - 40 ଗ୍ରା.) +
1 କପ ଢେଙ୍କିଆ ଜାକ/ଗୋଷା/ଶୁକଗୋ/
ଭେଡିଟେବଲ୍ + 1 ଗ୍ଲାସ୍ ବଟରମିଲ୍କ/
ଦହି (100 ଗ୍ରା.)



420
କ୍ୟାଲୋରୀ

ସନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ନାକ

ବାଦାମ ସହିତ 1 ମୁଠା
ଭଜା ଚଣା



କିମ୍ପା
1 କପ ଜାଲମୁଡ଼ି (1/2 କପ
ପନିପରିବା ମିଶାନ୍ତ)



100
କ୍ୟାଲୋରୀ

କିମ୍ପା
1 କପ ଘୁଗୁନି (1/2 କପ
ପନିପରିବା ମିଶାନ୍ତ)



