

මුලකුරු:		දිනය:	DD/MM/YY
----------	--	-------	----------



ආහාර ගැනීමේ සැලසුමකට උදාහරණ

දිනකට කිලෝ කැලරි 1000

මෙම සැලසුම අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට ක%මවත් අන්දමින් බර අඩුකර ගත හැකි වනු ඇත.

කෙසේවුවත්, අවසන් අරමුණ වන්නේ ඔබගේ ප%ජා සෞLH සේවකයාගේ සහයෝගය ඇතිව ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ගන්නා ආහාර භාවිතයෙන් ඔබටම අනන්‍ය වූ ආහාර සැලසුමක් සකස් කර ගැනීමයි. අවසානයේ, ඔබට දිනෙන් දින විවිධත්වයක් සහ තෝරා ගැනීමක් සහිත, පාලනය කරන ලද, සෞLH සම්පන්න ආහාර වේලක් ඔබේ ඉතිරි ජීවිත කාලය තුළ ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

මෙය කෙටි කලකට සීමා වූ ආහාර වේලක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. පෞද්ගලිකව සකස් කරන ලද ආහාර සැලසුම සහ ඔබගේ ප%ජා සෞLH සේවකයා" සෞLH සම්පන්න ජීවන රටාවක් සකස් කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ සහයට සිටිනු ඇත.

මගේ ආහාර සැලසුම

මා සඳහා ගණනය කරන ලද ශක්ති ප%මාණය අනුව මට දිනකට ගත හැකි ප%මාණය වනුයේ

1000

දිනකට කිලෝ කැලරි

මේ අනුව දිනකට පහත දැක්වෙන ආහාර බාණ්ඩවලින් නියමිත ප%මාණයක් ගත හැකිය. දිනපතා මට මෙම ප%මාණයට ආහාර ගත හැකිය.

- | | | |
|----------|------------|----------------------|
| 3 | ප්‍රමාණ | බත්, පාන් සහ විකල්ප |
| 4 | ප්‍රමාණ | මස්, මාළු සහ පරිප්පු |
| 5 | ප්‍රමාණ | පලතුරු සහ එළවලු |
| 2 | ප්‍රමාණ | කිරි සහ කිරි ආහාර |
| 3 | ප්‍රමාණ | මේද සහ තෙල් |
| 0 | කිලෝ කැලරි | කෙටි කෑම |

පළමු දිනය	පිණිස	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	කුඩා ඉදිආප්ප 5	1					
	පොල් සම්බෝල කුඩා මේස හැන්දක්					1	
	50 g මාළු කැල්ලක් + ව්‍යංජන පොල්කටු හැඳි 1			1		1	
	සම්පූර්ණ යෝදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	පැපොල් ලොකු කැල්ලක්		1				

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2					
	(50g හම රහිත) කුකුල් මස් කැලි 1			2			
	ගොටුකොල සලාද කෝප්ප 1 (පොල් ස්වල්පයක් එකතු කරන ලද)			1		0.5	
	පිපිඤ්ඤ ව්‍යංජන මේස හැඳි 1.5			1		0.5	

සවස	සාමාන්‍ය ජේර ගෙඩි 1		1				
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1				1		

සන්ධ්‍යාව	සුප් මිලි 300 (එළවලු + බිත්තර 1)			1	1		
-----------	----------------------------------	--	--	---	---	--	--

මුළු කොටස් ගණන	3	2	3	4	2	3	0
----------------	---	---	---	---	---	---	---

දෙවන දිනය	පිණිස	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	තම්බපු මඤ්චක්කා (ශ්‍රැම 90) මේස හැඳි 6	1					
	පොල් සම්බෝල මේස හැන්දක්					1	
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	කොමඩු කැලි 1 (අගල් 2)		1				
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1				1		

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2					
	කරවල කැලි 2 (ශ්‍රැම 30) + වHxජන පොල්කටු හැඳි 1			2			
	තද කොළ පාට මැල්ලුම් කෝප්ප 1			1		1	
	බෝංචි වHxජන මේස හැඳි 3			1		1	

සවස	පලතුරු සලාද කෝප්ප 1/2 (සීනි රහිත)		1				
	තේ, මේද රහිත හෝ අඩු කිරි, සීනි රහිත						

සන්ධ්‍යාව	මාළු කැලි 2 (baked/grilled) ශ්‍රැම 75			2			
	එළවලු කෝප්ප 1			1			

මුළු කොටස් ගණන	3	2	3	4	2	3	0
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

තුන්වන දිනය	පිණිස	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම
-------------	-------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	තම්බපු මුං ඇට කෝප්ප 1/2	1					
	එණු සම්බෝල මේස හැඳි 2			1			
	පොල් සම්බෝල මේස හැඳි 1					1	
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	අඹ කැලි 2 (අඟල් 2)		2				
----------	--------------------	--	---	--	--	--	--

දහවල	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2					
	පරිප්පු ව්‍යංජන මේස හැඳි 4			2		2	
	තද කොළ පාට මැල්ලුම් කෝප්ප 1			1			
	සෝයා මීට මේස හැඳි 2				1		

සවස	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1	
-----	------------------	--	--	--	--	---	--

සන්ධ්‍යාව	සුප් මිලි ලීටර් 300 (එළවලු සහ සෝයා බෝංචි සහිත)			1	1		
-----------	--	--	--	---	---	--	--

මුළු කොටස් ගණන	3	2	3	4	2	3	0
----------------	---	---	---	---	---	---	---