

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



ආහාර ගැනීමේ සැලසුමකට උදාහරණ

දිනකට කිලෝ කැලරි 1200

මෙම සැලසුම අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට කැලරි අන්දමින් බර අඩුකර ගත හැකි වනු ඇත.

කෙසේවුවත්, අවසන් අරමුණ වන්නේ ඔබගේ ප්‍රමාණ සෞඛ්‍ය 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, සෞඛ්‍ය 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 ප්‍රමාණ සෞඛ්‍ය සේවකයා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් සකස් කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ සහයට සිටිනු ඇත.

මගේ ආහාර සැලසුම

මා සඳහා ගණනය කරන ලද ශක්ති ප්‍රමාණය අනුව මට දිනකට ගත හැකි ප්‍රමාණය වනුයේ

1200

දිනකට කිලෝ කැලරි

මේ අනුව දිනකට පහත දැක්වෙන ආහාර බාණ්ඩුවලින් නියමිත ප්‍රමාණයක් ගත හැකිය.
දිනපතා මට මෙම ප්‍රමාණයට ආහාර ගත හැකිය.

5	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
50-100	කිලෝ කැලරි	කෙටි කැම

පළමු දිනය	දින 1	දින 2	දින 3	දින 4	දින 5	දින 6	දින 7

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත							
	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2						
	කිරි හොඳි පොල් කටු හැඳි 1						1	
	උයන ලද මාළු + ව්‍යංජන ගෘහ 30				1		1	
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2					1		

උදය කාලය	ලොකු පේර කැලි 1 (ගෘහ 100)		1					
----------	---------------------------	--	---	--	--	--	--	--

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු හාල් බත් පොල්කටු හැඳි 2	2						
	උයන ලද මාළු කොටස් 2 (සම්පූර්ණ ගෘහ 60)				2			
	කැරට් ව්‍යංජන මේස හැඳි 3 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1				50
	මැල්ලුම් කෝප්ප 1 (පොල් සමග උයන ලද තද කොළ පැහැති)			1			1	

සවස	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1		
	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දොඩම් 1		1					

සන්ධ්‍යාව	සුප් මිලි 300 (එළවලු + බිත්තර 1)			1	1			
	පාන් පෙති 1	1						

මුළු කොටස් ගණන	5	2	3	4	2	3	50
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

දේවන දිනය	පිෂ්ටය	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම
-----------	--------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	මාපරින් සමග සිනින් පාන් පෙති 2	2				1	
	උයන ලද මාළු කොටස් 1 (ගෘඨම 30)			1			
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	පැපොල් ලොකු කැලි 1		1				
----------	--------------------	--	---	--	--	--	--

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2					
	මැල්ලම් කෝප්ප 1 (පොල් සමග උයන ලද කොළ)			1		1	
	කුකුල් මස් ව්‍යංජන කොටස් 1 (ගෘඨම 50 හම රහිත)				1		1
	පිපිඤ්ඤ ව්‍යංජන මේස හැඳි 3 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1			50

සවස	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1	
	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පේර 1		1				

සන්ධ්‍යාව	මාළු කැලි 2 (baked/grilled) ග්‍රෑම් 75				2		
	තම්බපු එළවලු කෝප්ප 1			1			
	පාන් පෙති 1	1					

මුළු කොටස් ගණන	5	2	3	4	2	3	50
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

තුන්වන දිනය	පිෂ්ටය	පලතුරු	එළවලු	චිකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම
-------------	--------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත තම්බපු මුං ඇට කෝප්ප 1/2						
	තම්බපු මුං ඇට කෝප්ප 2/3	2					
	සම්පූර්ණ යෝදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	පැපොල් ලොකු කැලි 1		1				

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2					
	උයන ලද බෝංචි මේස හැඳි 3			1			
	උයන ලද පරිප්පු මේස හැඳි 4				2		1
	සෝයා ව්‍යංජන මේස හැඳි 2(කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)				1		50
	මැල්ලුම් කෝප්ප 1 (ගාන ලද පොල් සමග උයන ලද)			1			1

සවස	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1				1		
	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඇපල් 1		1				

සන්ධ්‍යාව	තම්බපු නුඩල්ස් කෝප්ප 1/2	1					
	තම්බපු එළවලු කෝප්ප 1			1			
	සෝයා ව්‍යංජන මේස හැඳි 2				1		1

මුළු කොටස් ගණන	5	2	3	4	2	3	50
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------