

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



ආහාර ගැනීමේ සැලසුමකට උදාහරණ

දිනකට කිලෝ කැලරි 1500

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 සාමාන්‍යHයෙන් ගන්නා ආහාර භාවිතයෙන් ඔබටම අනන්‍යH 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	1500	දිනකට කිලෝ කැලරි
---	-------------	------------------

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

7	ප්‍රමාණ	බත්, පාන් සහ විකල්ප
4	ප්‍රමාණ	මස්, මාළු සහ පරිප්පු
6	ප්‍රමාණ	පලතුරු සහ එළවලු
2	ප්‍රමාණ	කිරි සහ කිරි ආහාර
3	ප්‍රමාණ	මේද සහ තෙල්
150	කිලෝ කැලරි	කෙටි කැම

පළමු දිනය	සිඹ්ඳය	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම
------------------	--------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත							
	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2						
	මාළු 30g + වාංජන				1		1	
	කිරි හොඳි මේස හැඳි 1						1	
	පොල් සම්බෝල මේස හැඳි 2						1	
සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2					1			

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

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 2	4						
	උයන ලද මාළු කොටස් 2 (සම්පූර්ණ කරවල ගැඹ 60)				2			
	පිපිඤ්ඤ වාංජන මේස හැඳි 3 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1				50
	මැල්ලුම් කෝප්ප 1 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1				50
	උයන ලද බෝංචි මේස හැඳි 3			1				

සවස	වෙරළ 2-3		1					
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1		
	පැණි රස විස්කෝතු 1							50

සන්ධ්‍යාව	සුප් මිලි 400 (එළවලු + බිත්තර 1)			1	1			
	පාන් පෙති 1	1						
	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කොළ ඇපල් 1		1					

මුළු කොටස් ගණන	7	3	4	4	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

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

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	පිට්ටු 2 (සෙ. මී. 2.5 ප්‍රමාණයේ)	2					
	මාළු 30g + ව්‍යංජන			1		1	
	එෆ් ජූස් සම්බෝල මේස හැඳි 2			1			
	කිරි හොඳි මේස හැඳි 2					1	
සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2					1		

උදය කාලය	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩි 1		1				
	හයිලන්ඩ් යෝගර්ට් 1					1	

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 2 (කෙටි ආහාරයක් ලෙස අමතර පිෂ්ටය කොටසක් එකතු කරන ලද)	3					100
	මැල්ලම් කෝප්ප 1 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1			50
	කුකුල් මස් ව්‍යංජන කොටස 1 (ගැම 50 හම රහිත)				1		1
	උයන ලද කැරට් (මේද රහිත) මේස හැඳි 3			1			
	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පේර ගෙඩි 1		1				

සවස	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ මැන්ඩරින් ගෙඩි 1		1				
	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						

සන්ධ්‍යාව	තම්බපු නුඩ්ල්ස් කෝප්ප 2/3	2	1				
	එළවලු මේස හැඳි 2						
	මාළු කෑලි 2 (baked/grilled)			2			

මුළු කොටස් ගණන	7	3	4	4	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

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

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

උදය කාලය	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පේර ගෙඩි 1		1				
----------	-----------------------------	--	---	--	--	--	--

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1,1/2	3					
	උයන ලද බෝංචි මේස හැඳි 3			1			
	උයන ලද පරිප්පු මේස හැඳි 2				1	1	
	සෝයා ව්‍යංජන මේස හැඳි 4 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)				1		50
	මැල්ලම් කෝප්ප 1 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			2			50

සවස	අන්තෘපි කැල්ලක්		1				
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1	
	පැණි රස විස්කෝතු 1						50

සන්ධ්‍යාව	තොටසේ 1	2					
	පරිප්පු මේස හැඳි 4				2	2	
	කුඩා කෙසෙල් ගෙඩියක්		1				

මුළු කොටස් ගණන	7	3	4	4	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------