



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

**ආහාර ගැනීමේ සැලසුමකට උදාහරණ
දිනකට කිලෝ කැලරි 1800**

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 ජීවිත රටාවක් සකස් කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ සහයට සිටිනු ඇත.

මගේ ආහාර සැලසුම

මා සඳහා ගණනය කරන ලද ශක්ති ප%මාණය අනුව 1800 දිනකට කිලෝ කැලරි මට දිනකට ගත හැකි ප%මාණය වනුයේ

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

8	ප්‍රමාණ	බත්, පාන් සහ විකල්ප
4	ප්‍රමාණ	මස්, මාළු සහ පරිප්පු
8	ප්‍රමාණ	පලතුරු සහ එළවලු
2	ප්‍රමාණ	කිරි සහ කිරි ආහාර
4	ප්‍රමාණ	මේද සහ තෙල්
200-250	කිලෝ කැලරි	කෙටි කෑම

පළමු දිනය	සිඹ්ටය	පලතුරු	එළවලු	විකල්ප/මස්	කිරි	මේද	කෙටි කෑම
------------------	--------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදාහරණ	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
--------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

	තම්බපු බත් කෝප්ප 1.5	3						
	කරවල 30g + වHxජන				1		1	
	පරිප්පු ව්‍යංජන මේස හැඳි 2				1			
	උයන ලද බෝංචි ව්‍යංජන මේස හැඳි 2			1			1	
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2						1	

උදය කාලය	ලොකු පැපොල් කැලි 1		1					
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1						1	

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් පොල්කටු හැඳි 3	3						
	උයන ලද මාළු කොටස් 1 (30g)				1			
	මැල්ලුම් කෝප්ප 1 (පොල් සමග උයන ලද තද කොළ පැහැති)			1			2	
	පිපිඤ්ඪ ව්‍යංජන මේස හැඳි 3 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1				50
	එළවලු රොට් 1							150

සවස	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත							
	කුඩා කෙසෙල් ගෙඩි 1		1					

සන්ධ්‍යාව	සුප් මිලි 400 (එළවලු + බිත්තර 1)			1	1			
	පාන් පෙති 2	2						
	පලතුරු සැලඬි කෝප්ප 1 (සීනි රහිත)		2					

මුළු කොටස් ගණන	8	4	4	4	2	4	200
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

දෙවන දිනය	පිණිස	පලතුරු	එළවලු	චිකල්ප/ලස්	කිරි	මේද	කෙටි කැම
-----------	-------	--------	-------	------------	------	-----	----------

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	පිට්ටු 3 (සෙ. මී. 2.5 ප්‍රමාණයේ)	3					
	මාළු ගෘඤ්ඪ 30 + වHxජන				1		1
	එෂු සම්බෝල මේස හැඳි 2			1			
	කිරි හොඳි මේස හැඳි 2						1
	හයිලන්ඩ් යෝගට් 1					1	
සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වීදුරු 1/2						1	

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

මධ්‍යහ්නය	තම්බපු බත් කෝප්ප 1	2						
	මැල්ලුම් කෝප්ප 1 (පොල් සමග උයන ලද තද කොළ පැහැති)			1			1	
	කුකුල් මස් ව්‍යංජන කොටස් 2 (ගැම 100 හම රහිත)				2		1	
	කැරට් ව්‍යංජන මේස හැඳි 3 (කෙටි ආහාරයක් වෙනුවට මේද එකතු කරන ලද)			1				50

සවස	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත							
	අඹ කැලි 2		2					
	පලතුරු කේක් පොඩි කැලි 1							200

සන්ධ්‍යාව	තම්බපු නුඩල්ස් කෝප්ප 1 එළවලු මේස හැඳි 3	3		1				
	තම්බපු බිත්තර 1				1			
	කුඩා කෙසෙල් ගෙඩි 1		1					

මුළු කොටස් ගණන	8	4	4	4	2	4	250
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

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

උදෑසන	තේ, මේද රහිත/අඩු කිරි, සීනි රහිත						
	තම්බපු මුං ඇට කෝප්ප 1,1/2	3					
	එෂු සම්බෝල මේස හැඳි 3			1			
	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි විදුරු 1/2				1		

උදය කාලය	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කොළ ඇපල් 1		1				
----------	-----------------------------	--	---	--	--	--	--

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

සවස	අන්තාසි රවුම් පෙති 2		2				
	හයිලන්ඩ් යෝගර්ට් 1				1		
	වොකලට් විස්කෝතු 1						100
	සාමාන්‍ය පැණි රස විස්කෝතු 1						50

සන්ධ්‍යාව	තෝස් 2	2					
	පරිප්පු ව්‍යංජන මේස හැඳි 4				2	1	
	එෂු සලාද මේස හැඳි 3			1			
	පලතුරු සැලඩ් කෝප්ප 1/2 (සීනි රහිත)		1				

මුළු කොටස් ගණන	8	4	4	4	2	4	200
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------