



DIET CHART / உணவுபட்டியல்

Go for walking and do small, simple exercise daily
தினமும் நடைபயிற்சி மற்றும் சிறிய எளிதான உடற்பயிற்சி செய்யவும்

Total Calories /
மொத்த கலோரி

TIME / நேரம்	MENU / உணவு வகைகள்	Quantity / அளவு
Early Morning காலை 6.00-7.00 a.m.	Tea / Coffee without sugar with skimmed milk ஈ/காபி சர்க்கரை இல்லாமல் ஆடையிலாத பாவுடன்	1 கப் (200 ml)
Breakfast காலை டிபுட் 8.00-9.00 a.m.	இட்லி அல்லது தோயை அல்லது சப்பாத்தி அல்லது பொங்கல் அல்லது உப்புமா அல்லது கோதுமை பிரட் மற்றும் தக்காளி / புதினா சட்டி அல்லது சாம்பார்	3 2 3 1½ கப் 1½ கப் 3 துண்டுகள் 1 கப்
Mid-Morning முற்பகல் 11.00-11.30 a.m.	ஆடையிலாத தோய் அல்லது காய்கறி சூப் அல்லது எலுமிச்சை ஜீஸ் மற்றும் மேனி பிஸ்கட் அல்லது அரோரூட் பிஸ்கட் அல்லது காய்கறி சாஸ்ட்	1 கப் (200ml) 2 2 1 கப்
Lunch / மதிய உணவு 1.00 - 1.30 p.m.	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி சாம்பார் ரசம் தோய் காய்கறி	1½ கப் (200ml) 2 - 3 ½ கப் ½ கப் 1 கப் தாராளமாக தாராளமாக
Evening Snack / மாலை சிறுமுண்டி 3.30 - 4.00 p.m.	கோதுமை பிரட் அல்லது சாஸ்ட் அல்லது அவல் உப்புமா மற்றும் ஈ/காபி சர்க்கரை இல்லாமல் ஆடையிலாத பாவுடன்	2 ½ கப் ½ கப் 1 கப் (200ml)
Mid Evening / பிற்பகல் 5.30 - 6.30 p.m.	காய்கறி சூப் / ஆடையிலாத பாஸ் Vegetable Soup / with skimmed milk	1 கப் (200ml)
Dinner time/ படுக்கும் நேரம்	மதிய உணவு போல் Same as Lunch	
Bed time/ படுக்கும் நேரம்	ஆடையிலாத பாஸ் with skimmed milk	1 கப் (200ml)
Note / குறிப்பு Weekly once / வாரம் ஒருமுறை	கறி அல்லது Mutton or 2 துண்டுகள் (வாரம் 1 முறை) கோழி அல்லது Chicken or 2 துண்டுகள் (75g) மீன் அல்லது Fish or 1 துண்டு (50g) முட்டை Egg or 1 (நாள் ஒன்று)	

