

# एक किशोर्यावर था लडकी का आधार

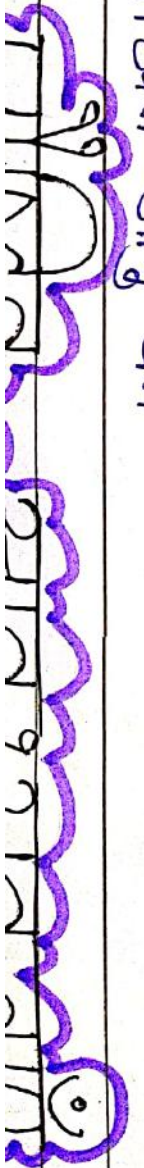


समय 4:00 से 5:00 बजे	स्थान दूध नामकीन लिस्क्रूट	1/4 लीटर 1 जलरा चार	जागर, टमाटर दूध, चीनी लिस्क्रूट
रात्रि 8:00 बजे	भर, पनीर आलू पालक रायना चपाती	1/2 कटोरी 1/4 कटोरी 1/2 कटोरी एक सेरी चाँ	भर, पनीर, टमाटर, आलू, पालक, टमाटर, दही, जागर दूध, कैला, खैर दूध, चीनी
सोने के समय	फुड करवई	आधी कटोरी	

उद्देश्य - एक किशोरिणवस्था की लड़की के लिए एक दिन की आहार तालिका बन

विवरण :

- आयु - 16 साल
- लिंग - लड़की
- भार - 40 किग्रा
- स्वभाव - शाशाहरी
- आयु वर्ग - मध्यम आयु वर्ग



समय 4:00 से 5:00 बजे	सलाद दूध	1/4 लॉट 1 ग्लास	गाजर, टमाटर दूध, चीनी
रात्रि 8:00 बजे	नमकीन बिस्कुट मटर, पनीर आलु, पालक	चार 1/2 कटोरी 1/4 कटोरी	बिस्कुट मटर, पनीर, टमाटर, प्याज आलु, पालक, टमाटर, प्याज
सोने के समय	रायता चपाती फ्रूट कस्टर्ड	1/2 कटोरी एक से वा आधी कटोरी	दही, गाजर दूध, कैला, संतरा दूध, चीनी

उद्देश्य - एक किशोरावस्था की लड़की के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाना है।

- विवरण :
- आयु - 16 साल
  - लिंग - लड़की
  - भार - 40 किलो
  - स्वभाव - शाकाहारी
  - आयु वर्ग - मध्यम आयु वर्ग

## दैनिक आवश्यकताएँ

- ऊर्जा - 2060 कि० कैलोरी
- प्रोटीन - 63 ग्राम
- कैल्शियम - 500 मि० ग्राम
- लोहे का तत्व - 30 मि० ग्रा०
- विटामिन - 100 मि० ग्रा०

