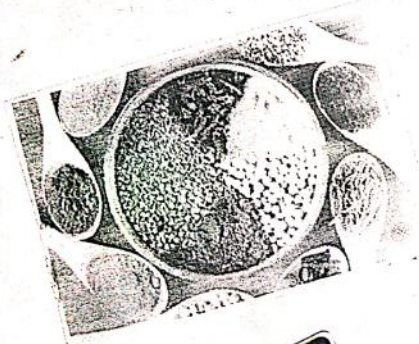


# व्यस्क पुरुष क आहार



16 वर्ष की लड़की के लिए एक दिन की आहार नालिका का वसुना

आहार स्वभाव	भोजन	खाद्य पदार्थ	छाईनु माप
1. नश्वर	मिर्चि पराई	गोहूँ का आटा, बैसन, मीठी	1 लिटर
	लरसी	दही, चीनी	1 जलस
	केला	केला	1 कटोरी
	ब्राजमा	ब्राजमा, टमाटर	1 छोटी कटोरी
	कीमा जौली	जौली, मटर, टमाटर	1 कटोरी
2. दीपक भोजन	बहुत का राधाना	बहुआ, दही	1 छोटी कटोरी
	रत्नाद	मुली, गाजर, टमाटर, प्याज	3-4 कट
	रौंदी	आटा	1 जलस
	ब्रैण का शोक	ब्रैण, दूध, चीनी	1 जलस
3. ज्ञान की चाम	मुंगफली की चिककी	मुंगफली, गुड़	1 छोटी कट
	पालक के पत्तों	पालक, बैसन	1 कटोरी
4. शास्त्रि का भोजन	चना दाल	चना दाल, प्याज, टमाटर	1/2 कटोरी
	झाड़ी पनीर	पनीर, टमाटर, प्याज	1 छोटी कट
	अंकुरित मुंगफली रत्नाद	मुंग, नींबू, प्याज, टमाटर, खीर	3-4 कट
	रौंदी	आटा	1 छोटी कटोरी
	गाजर का दल	गाजर, खीरा, चीनी	1 छोटी कटोरी

1. नार्वे	मिस्सै पराई लरसी कैला	गोड्डु का आटा वैसत, मॅची दही, चीनी कैला	2 1 जिबरेट 1 जलास 1 कटोरी 1 छोटी कटोरी 1 कटोरी 1 छोटी क्लैंट
2. दीपेस्स ग्रांगत	बालमा कीमा गाली बभुट का रागला खलाद रौली	बालमा टमाटर गोभी, मटर, टमाटर बभुआ, दही मुली, जागर, टमाटर, ज्वाज आटा	1 छोटी कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी 1 छोटी क्लैंट 3-4 क्लैंट 1 जलास 1 जलास
3. झाम की चाय	खैल का शैक मुंगफली की चिपकी पालक के फाई	खैल, इध, चीनी मुंगफली, गुड़ पालक, वैसत	1 छोटी क्लैंट 1 कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी
4. खासि का ग्रांगत	चना दाल शाही पनीर अंकुरित मुंगकी खलाद रौली	चना दाल, ज्वाज, टमाटर पनीर, टमाटर, ज्वाज मुंग, नींबू, ज्वाज, टमाटर, खैर आटा	1/2 कटोरी 1 छोटी क्लैंट 3-4 क्लैंट 1 छोटी कटोरी 1 छोटी कटोरी
	जागर का टमा	जागर, खैरा, चीनी	1 छोटी कटोरी

उद्देश्य :- एक सरक मुख (उदखाल) के लिए एक दिन की आधार नालिका का आयोजन कीजिए।

विरण :- आयु (Age) - 35 साल	गतिविधि (Activity) - मध्यम धम
लिंग (Sex) - पुरुष	स्वभाव (Habit) - शाकाहारी
भार (Weight) - 60 किग्रा	उष्णता (Symptoms) - मध्यम आयु की