

පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා ක්‍රියාශීලී දිවියක් තුළින් නිරෝගී ජීවිතයකට

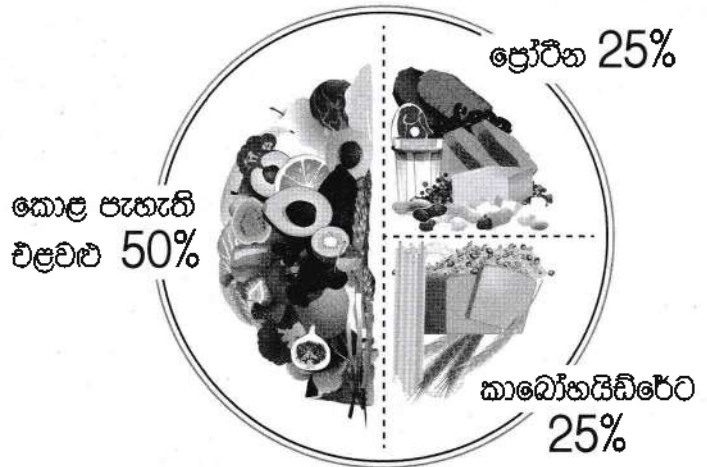
දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 3ක් හා අමතර ආහාර වේලේ 2 ක් හෝ 3 ක් ලබා ගන්න.

සමබර ආහාර වේලකට ඔබගේ පිගාන (9" විශ්කම්භය)

පහත පරිදි සකසා ගන්න.

- පිගානෙන් 1/2 ක් - කොළ පැහැති එළවළු
- 1/4 ක් - ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර
- 1/4 ක් - කාබෝහයිඩ්‍රේට්

කිරි ආහාර වර්ග හා පළතුරු ගත යුත්තේ
අමතර ආහාර / ප්‍රධාන ආහාර අතරතුර
(පෙ.ව. 10:00 - ප.ව. 4:00) ලෙසයි.



කාබෝහයිඩ්‍රේට්

බත් (රතු නාඩු, රතු බාස්මති, රතු කැකුළු) කුරක්කන් පිරි වලින් සාදන ලද ආහාර (පාන්, ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, රොට්) මිඤ්ඤොක්කා, අල, බතල, ඉන්නල, කිරි අල, කොස්, දෙල්

- එක් වේලකට - පිසින ලද බත් තේ කෝප්ප 1 ක් හෝ අල්ලන ප්‍රමාණයක් හෝ
- ඉඳි ආප්ප 5-7 ක් හෝ
 - පාන් පෙති 2 ක් (පාන් ගෙඩියක් සමාන පෙති 9 කට කපා)
 - තෝස 1ක් හෝ
 - ආප්ප 3 ක් පමණ එක් කර ගත යුතුයි.

එළවළු

- කොළ පාති - කංකුන්, නිවිති, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරන, කතුරුමුරුංගා, මුරුංගා කොළ (ලුණු වැඩියෙන් ද පොල් අඩුවෙන් ද දමා පිළියෙල කළ)
- අනෙකුත් - කරවිල, පතෝල, වැටකොළ, පිපිඤ්ඤා, රාබු/නෝකෝල්, කොහිල, පොළොස්, මෑ කරල්, බණ්ඩක්කා, වම්බදු, අලු කෙසෙල්, තක්කාලි, ලික්ස්, කැරට්, බීට් රූට්, ගෝවා, මාලු මිරිස්
- එක් වේලකට පිසින ලද එළවළු - මේස හැඳි 9ක් හෝ
- අමු එළවළු සලාද - තේ කෝප්ප 3ක පමණ ප්‍රමාණයක් ගත යුතුයි.

ප්‍රෝටීන්

ප්‍රධාන ආහාර වේලකට මාළු හෝ මස් කැබැල්ලක් ද බිත්තර ආහාරයට ගන්නේ නම් ඒ සමග අධි ප්‍රෝටීන වෙනත් ආහාරයක් ද එක් කරන්න.

- මාළු - වැවි මාළු, මුහුදු මාළු, හාල්මැස්සන්, කරවල, ඉස්කෝ, දැල්ලෝ - (ඇඹුල් තියල් දමා, මිරිසට උයා)
- මස් - කුකුල් මස් (හම රහිත) - (මිරිසට උයා)
- බිත්තර - සුදු මද 1 ක් හෝ ඔම්ලට් (සුදු මද 2ක් යොදා සෑදූ තෙල් රහිතව පිළියෙල කල)
- ධාන්‍ය වර්ග - කඩල, මුං ඇට, කවිපි, සෝයා බෝංචි, උළු හෝ පරිප්පු මේස හැඳි 3ක් පමණ

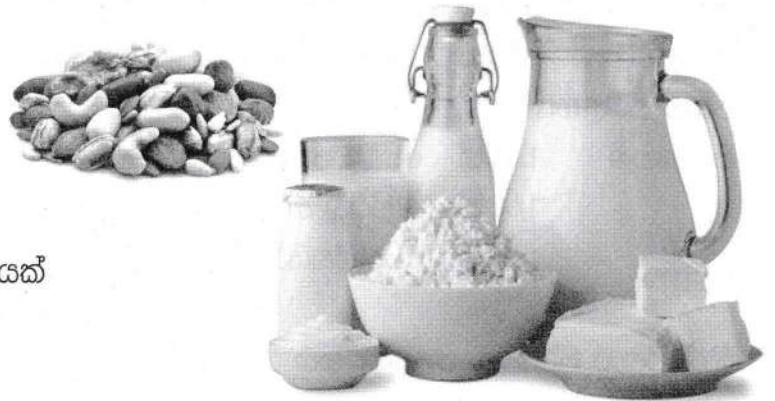
සෝයා මීටි, හතු, නිර්මාංශ පුද්ගලයින්ට සුදුසුයි.

ආහාර රසවත් කිරීමට මිරිස් හොඳි, ලුනු මිරිස් භාවිතා කරන්න.

කොස්, පරිප්පු, අලු වර්ග, බෝංචි කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුලව අඩංගු ආහාර බැවින් භාවිතය අවම කරන්න.

සුදුසු අමතර ආහාර වේල්

- පළතුරු
- කිරි ආහාර වර්ග
- රට කපු, කපු 20ක් පමණ
- චීස් - මහපට ඇඟිලි කුඩු ප්‍රමාණයක්
- විලවළු සුප්



දිනකට අමතර ආහාර වේල් 3කි

නිදසුන 1	නිදසුන 2	නිදසුන 3
රට කපු 20 ක්	අඩු කැලරි පළතුරු 2ක් සමග යෝගට් 1ක්	කිරි ආහාර වර්ග එකක් සමග පළතුරු වේල් 2ක්

පළතුරු

දිනකට මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පළතුරු 2ක් ඉහත සඳහන් පරිදි තවත් අමතර ආහාර වේලක් සමග එක්කර ගන්න.

අඩු කැලරි පළතුරු - කොළ ඇපල්, නාරං, ජේර, ඇඹරැල්ලා, නමීනං, වෙරලු, කාමරංකා, දිවුල්,

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කැලරි පළතුරු - කොමඩු, රතු ඇපල්, අන්නාසි, කොස්, බෙලි, ගස්ලඩු

අධි කැලරි - අඹ, රට ඉඳි, කෙසෙල්, අලිගැට ජේර, මිදි

පළතුරු සලාද සීනි රහිතව

පළතුරු බීම හුසුදුසුය.

කිරි හා කිරි ආහාර වර්ග

(පහත වර්ග වලින් එක් වර්ගයක් පමණක් දිනකට ගන්න)

- යොදා රහිත කිරි පිටි විදුරු 1-2 ක් පමණ (දිනකට කිරි පිටි මේස හැඳි 2-4ක් පමණ) හෝ
- මුදවපු කිරි කෝප්ප 1-2ක් හෝ
- යෝගට් කෝප්ප 1ක්
- තේ කහට සීනි අඩුවෙන් යොදා කිහිප වරක් පානය කල හැක.

දිනකට ජලය ලීටර 1.5 ක් - 2 ක් පමණ පානය කරන්න (විදුරු 9ක්)

භාවිතය අවම කළ යුතු ආහාර

<p>කිරි ආහාර වර්ග</p>	<p>සම්පූර්ණ යොදා සහිත කිරි, මී කිරි කිරි පැකට්, යෝගට් පානය පාෂ්ඨවර්ත කිරි, මිල්ක් ෂේක් ෆලඩා, කල්කිරි</p>
<p>මාංශ ආහාර</p>	<p>සොස්පස් බේකන් සත්ව අක්මාව උරු මස් හරක් මස් සම සහිත කුකුල් මස් බිත්තර කහ මදය ඉස්සෝ දැල්ලෝ සැමන්</p>
<p>තෙල් වර්ග</p>	<p>පොල්තෙල් යොදා පිසින ලද ආහාර බේකරි නිෂ්පාදන, කේක් බිස්කට්, මාගරින් චිලචලි තෙල් නැවත නැවත භාවිතය හෝ ගැඹුරු තෙල් බැඳීමට යොදා ගැනීම</p>
<p>චිලචලි</p>	<p>කොස්, පරිප්පු, අල වර්ග, බෝංචි</p>
<p>ලුණු හා සීනි අධික ආහාර</p>	<p>වොක්ලට් කෝලා හා කාබනික පාන වර්ග ජෑම් අයිස් ක්‍රීම් ලෙමනේඩ් කෝස්</p>
<p></p>	<p>ටෝෆි අර්තාපල් අල පෙති බැඳ මුරුක්කු පුඩින් වට්ටප්පන්</p>

භාවිතය අවම කළ යුතු ආහාර

කිරි ආහාර වර්ග	වොකලට් මුස් කැටුම් කිරි බත් අලුවා
දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයින් වළවළු ලෙස	අල බතල කොස් දෙල් වට්ටක්කා පරිප්පු කැරට් බීට් රූට්
දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයින් පළතුරු ලෙස	කෙසෙල් ගස්ලඬු අඹ අන්නාසි කොමඩු දොඩම් මිදු රතු ඇපල්

දුර්ලභ ආහාර වේලක්

උදෑසන ආහාරය	පෙ.ව. 6.00 හේ පෙ. ව. 8.00 ඉඳි ආප්ප 6-7 බිත්තර 1ක් පොල් සම්බෝල
අමතර ආහාරය	පෙ. ව. 10.00 කෙසෙල් ගෙඩියක්
දිවා ආහාරය	ප.ව. 12.00 වළවළු මේස හැඳි 9ක් මැල්ලුම් පිසින ලද බත් හේ කෝප්ප 1 ක් මාළු කැබලි 1 ක් ග්‍රෑම් 30
අමතර ආහාරය	ප.ව. 4.00 හේ කෝප්පයක් / යෝගට් 1 ක්
රාත්‍රී ආහාරය	ප.ව. 8.00 තෝප 2ක් /පාන් කැබලි 1 ක් ග්‍රෑම් 30 හොඳි සමග, මිදු ගෙඩි 4ක්