

कैलोरी अनुसार, हर भोजन में लिये जाने वाले परिवर्तनों की संख्या

आहार	1200 किलो कैलोरी	1400 किलो कैलोरी	1600 किलो कैलोरी	1800 किलो कैलोरी	2000 किलो कैलोरी	2200 किलो कैलोरी
नाश्ता						
चाय	1	1	1	1	1	1
दूध	1	1	1	1	2	2
ब्रेड	2	2	2	3	3	4
मक्खन	-	-	-	-	1	2

आहार	1200	1400	1600	1800	2000	2200
	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी
दिन का भोजन						
रोटी	3	4	4	4	4	4
दाल	1	1	1	1	1 1/2	1 1/2
सब्ज़ी	1	1	1	1 1/2	1 1/2	1 1/2
दही	1/2	1/2	1	1	1	1
सलाद	इच्छानुसार					

आहार	1200	1400	1600	1800	2000	2200
	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी
पकाने के लिये वसा	1	1	1 1/2	2	2	3
चाय						
चाय	1	1	1	1	1	1
फल	1	1	1	2	2	2
बिस्कुट	-	-	-	4 पीस	4 पीस	4 पीस
रात का भोजन						

आहार	1200	1400	1600	1800	2000	2200
	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी	किलो कैलौरी
रोटी	3	4	4	4	4	4
दाल	1	1	1	1	1 1/2	1 1/2
दही	1/2	1/2	1	1	1	1
सब्ज़ी	1	1	1	1 1/2	1 1/2	1 1/2
सलाद	इक्छानुसार					
पकाने के लिये वसा	1	1	1 1/2	2	2	3

Contributed by Dr. V Bhatia, Lucknow

ज्यादा किलो कैलोरी (90 किलो कैलोरी) तैथा वसा वाले खाद्य पदार्थ

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में किलो कैलोरी (90 किलो कैलोरी) तैथा वसा ज़्यादा होता है इसलिये इनका प्रयोग बहुत कम या बिल्कुल ना करें।

1.	दाल बड़ा	1 छोटा
2.	सादा केक	1 छोटा पीस
3.	बालूशाही	आधा पीस
4.	मठरी	1 छोटा
5.	बर्फी	1 छोटा
6.	गुजिया	आधी छोटी

7.	पकौड़ा	2 पीस
8.	गुलाब जामुन	1 छोटा
9.	इमरती	आधा पीस
10.	समोसा	आधा छोटा
11.	जलेबी	1 पीस
12.	रसगुल्ला	1 छोटा
13.	आल् चिप्स	7 से 8 पीस
14.	हलवा	आधा कप

15.	आइसक्रीम	आधा छोटा कप
16.	पूड़ी	1 छोटी खीर आधा कप
17.	गजक	1 छोटा पीस
18.	पराठा	सादा 1
19.	पराठा आलू	एक चौथाई
20.	दालमोठ	1 बड़ा चम्मच

Contributed by Dr. V Bhatia, Lucknow

व्यायाम में खर्च होने वाली ऊर्जा

विभिन्न प्रकार कि क्रीड़ाओं तथा व्यायाम में खर्च होने वाली ऊर्जा (किलो कैलोरी प्रति घंटा)

- बैठे रहना - 100
- घरेलू कार्य - 180
- चलना (4 किलो मीटर/घंटा) - 210
- चलना (5।5 किलो मीटर/घंटा) - 300
- साइकिल चलाना (6 किलो मीटर/घंटा) -210
- टेनिस खेलना - 360
- भागना (16 किलो मीटर/घंटा) - 900

Contributed by Dr. V Bhatia, Lucknow