৭ দিনের নিরামিষ মেনু ও বাজার-তালিকা

AiMuztaba · aimuztaba.com · সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সাধারণ তথ্য

মেনু (প্রতিদিন ২ বেলা প্রোটিনের উৎস রাখুন)

দিন	সকাল	দুপুর	রাত	নাস্তা
১	রুটি + ডাল + দই	ভাত, মসুর ডাল, মিশ্র সবজি	খিচুড়ি + সালাদ	ছোলা সেদ্ধ
২	ওটস দুধে + কলা	ভাত, ছোলার ডাল, শাক	রুটি + পনির ভুনা	বাদাম + ফল
৩	চিড়া-দই-কলা	ভাত, মুগ ডাল, লাউ	রুটি + সয়াবিন তরকারি	মুড়ি-বাদাম
৪	ডিম/বেসন চিলা + রুটি	ভাত, মসুর ডাল, ঢেঁড়স	ডাল-সবজির খিচুড়ি	দই
৫	রুটি + ডাল	ভাত, রাজমা/বরবটি, সালাদ	রুটি + মিশ্র সবজি + দই	ছোলা চাট
৬	ওটস + বাদাম	ভাত, ছোলার ডাল, পালং	পনির-সবজি + রুটি	ফল
৭	চিড়া-দই + ফল	ভাত, মুগ ডাল, কুমড়া	খিচুড়ি + সালাদ	বাদাম + দই

সাপ্তাহিক বাজার-তালিকা

ডাল ও শস্য	সবজি ও ফল	অন্যান্য
মসুর, মুগ, ছোলার ডাল ছোলা, রাজমা চাল/রুটির আটা, ওটস, চিড়া	শাক (পালং/লাল শাক) লাউ, ঢেঁড়স, বরবটি, কুমড়া টমেটো, শসা, গাজর মৌসুমি ফল, কলা	দই, দুধ, পনির বাদাম, সয়াবিন লেবু, আদা, রসুন

পুষ্টির কিছু কথা

- ডালের সাথে লেবু চিপলে আয়রন শোষণে সুবিধা হয়।
- ভিটামিন বি১২ নিরামিষ খাবারে কম থাকে। দীর্ঘদিন নিরামিষ খেলে ডাক্তারের সাথে পরীক্ষা ও পরামর্শ নিন।
- পরিমাণ ও কম্বিনেশন নিজের ক্ষুধা ও কাজ অনুযায়ী ঠিক করুন।

এটি সাধারণ তথ্য, ডাক্তার বা পুষ্টিবিদের পরামর্শের বিকল্প নয়। রোগ, গর্ভাবস্থা বা নিয়মিত ওষুধ থাকলে আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। শিশু ও গর্ভবতীদের জন্য WHO/UNICEF-এর নির্দেশনা দেখুন।