प्रथिने समृद्ध शाकाहारी स्त्रोत



दूध



दही



पनीर



मोड आलेले सोयाबीन/ सोया वडी



कुळीथ



शेंगदाणे



मिश्र मोड आलेले कडधान्ये



मिश्र मिलेट



मिश्र डाळी



मिश्र बिया



सुकामेवा व बियांची पावडर



मोड आलेले मेथीचे दाणे



कुट्टू



श्रावण घेवडा



शेवग्याची पाने व पावडर



सुक्या पालेभाज्या

प्रथिने समृद्ध मांसाहारी स्रोत



अंडी



अवयव मटण



मटण



चिकन



रावस मासा



पालू मासा



ओले बोंबील



बोईर मासा



मांदेळी मासे



सुके मासे



समुद्री खाद्य



माशांची अंडी (गाभोळी)

फोलेट्स



कलेजी



अंड्याचा पिवळ बलक



खेकडा



कोळंबी



पालू मासा



ओले बोंबील



पालक



फरस बी



अळूची पाने



मोड आलेली सोयाबीन



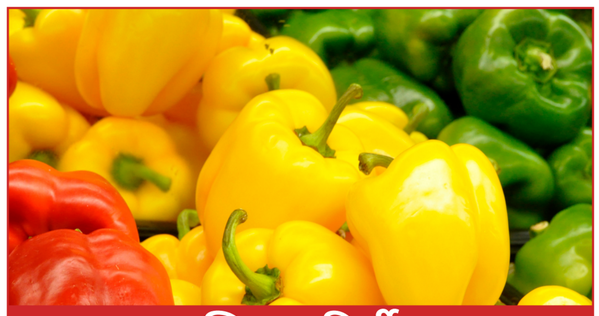
मोड आलेली मटकी



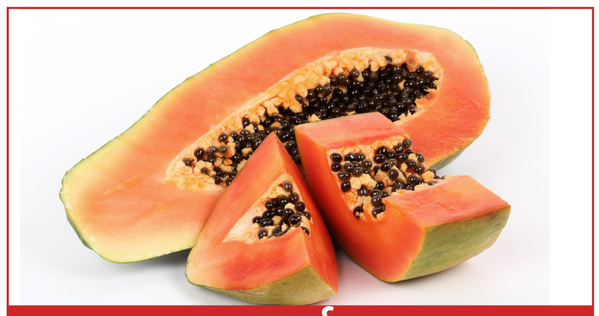
राजमा



बीट रूट



शिमला मिर्ची



पपई



आंबा

कॅल्शियम



दुधाचे पदार्थ



खेकडा



सुके मासे



ओले बोंबील



राजगिरा पालेभाजी



मेथीची पाने



गाजर/ पालक



कढीपत्त्याची पाने आणि पावडर



फरस बी



भेंडी



गवारीच्या शेंगा



सोया वडी



नागली



मोड आलेले कुळीथ



मोड आलेली मटकी



तीळ

लोह



कलेजी



मटण



अंडी



मासे



राजगिरा पालेभाजी



फरस बी



भोपळ्याची पाने



सोया वडी



कमळ काकडी



कुळीथ



मसूर



नागली



बाजरी



राजगिरा



अळीव



हळद पावडर

मॅग्नेशियम


राजगिरा पालेभाजी


शेवग्याची पाने व पावडर


पालक


फरस बी


गवारीच्या शेंगा


भेंडी


केळी

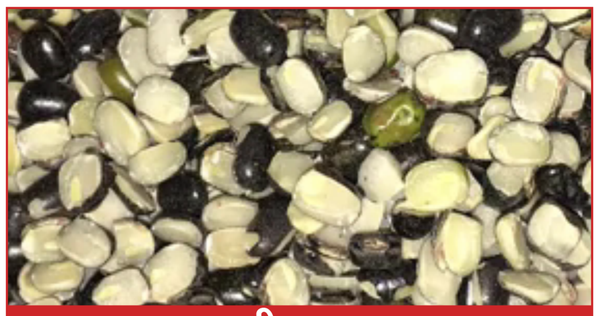

सीताफळ


शिंगाडा


मोड आलेली मटकी


मोड आलेली सोयाबीन


चवळी


उडीद डाळ


मिश्र बिया


नागली


कुट्टू

फॉस्फरस



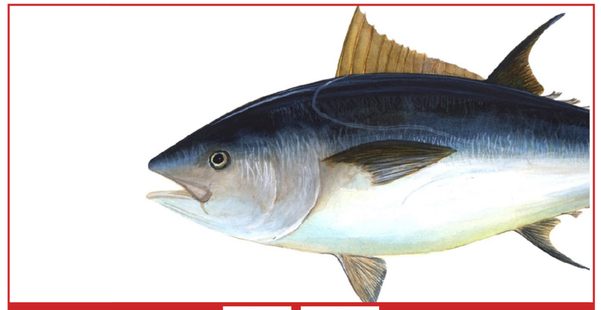
अंडी



अवयव मटण



कलेजी



कुपा मासा



पालू मासा



दूध/ दही



पनीर



शेवग्याची पाने व पावडर



मिश्र कडधान्ये



तुर



पावटा



मोड आलेली सोयाबीन



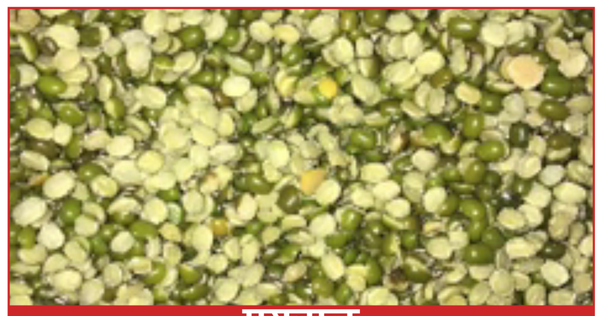
कुट्टू



राजमा



राजगिरा



मुगडाळ

पोटॅशियम



अळूची पाने



पालक



मोहरीची पाने



राजगिरा पालेभाजी



चाकवत भाजी



बटाटा



याम



कमळ काकडी



मोड आलेली मटकी



मोड आलेली सोयाबीन



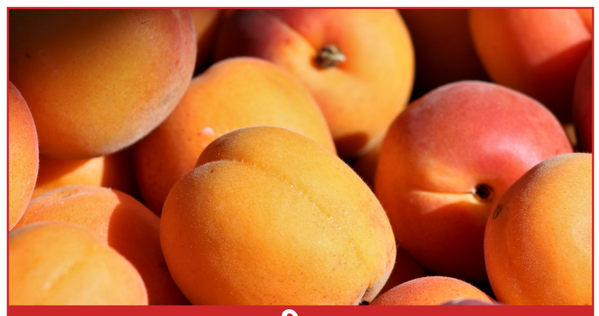
राजमा



केळी



पेरू



पीच



चिकू



पिकलेले फणस

झिंक



मटण



कलेजी



उकडलेले अंडे



अंडे



समुद्री खाद्य



शिंपले (तिसऱ्या)



पनीर



राजगिरा पालेभाजी



शिंगाडा



काजू



चवळी



मोड आलेली सोयाबीन



हरबरा डाळ



तीळ



बाजरी



मिश्र बिया

विटामिन सी



आवळा



मेथीची पाने



अगथीची पाने



कोथिंबीर



शेवग्याची पाने व पावडर



कोबी



बोर



सिमला मिरची



लिंबाचा रस



मोसंबी गर



आंबा



पपई



स्ट्रॉबेरी



संत्रीचा गर



कैरी



पेरू

विटामिन ए



कलेजी



अंडे



मेथीची पाने



राजगिरा पालेभाजी



शेवग्याची पाने व पावडर



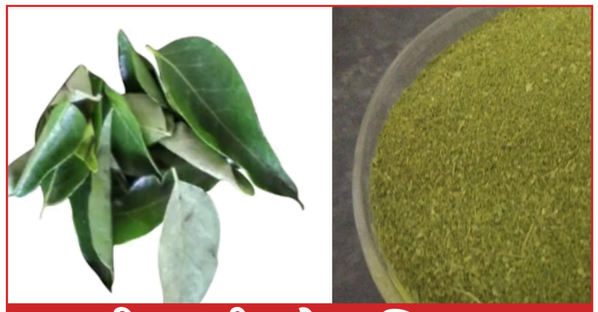
अळूची पाने



टोमॅटो



गाजर



कढीपत्त्याची पाने आणि पावडर



पपई



आंबा



लाल भोपळा



खरबूज



फरस बी



हरभरा



मूग

ओमेगा 3 फॅटी ऍसिडस्



कलेजी



स्क़िड मासा



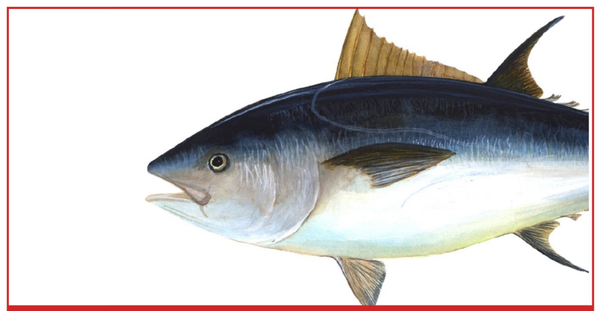
रावस मासा



पालू मासा



छोटा मासा



कुपा मासा



उकडलेले अंडे



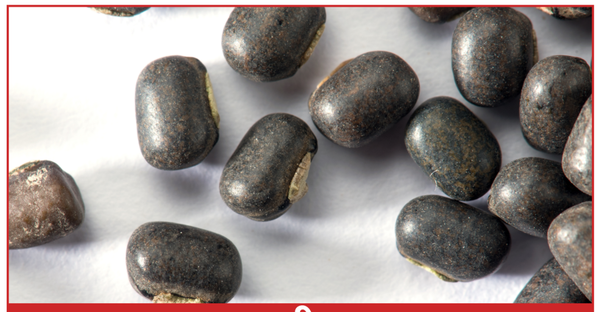
फरस बी



मोहरी



जवस



उडीद



उडीदडाळ



अक्रोड



सुकामेवा



सोयाबीन



अळीव

मिथिओनिन



दूध व दुधाचे पदार्थ



मेंढीचे मटण



मटण



अंडी



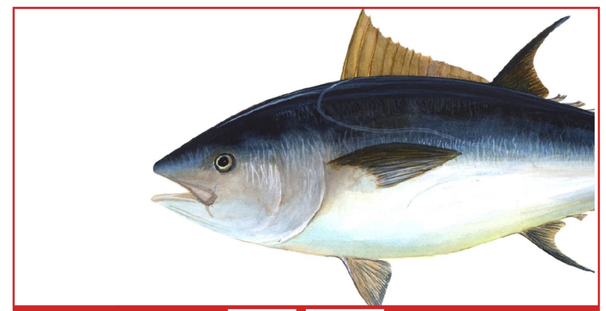
चिकन



कटला मासा



रोहू मासा



कुपा मासा



कोळंबी



कांदा



आंबा



रताळे



राजगिरा पालेभाजी



कारले



याम



फरस बी

सिस्टीन



बकरीचे पाय



मटण



कलेजी



अंडी



कोळंबी



कटला मासा



रोहू मासा



दूध व दुधाचे पदार्थ



अननस



प्लम / आलुबुखार



कच्ची पपई



याम



बोर



अळूची देठं



सुरण



कांदा

सतेज कांतीसाठी



अवयव मटण



मटण



मासे



सुके मासे



अंडी



दुधाचे पदार्थ



शेवग्याची पाने व पावडर



जवस



राजमा



मोड आलेली मटकी



मोड आलेली सोयाबीन



मुग



मशरूम



आवळा



पेरू



केळी

घनदाट केसांसाठी



अवयव मटण



मटण



मासे



सुके मासे



अंडी



दुधाचे पदार्थ



शेवग्याची पाने व पावडर



राजमा



जवस



तीळ



सूर्यफुलाच्या बिया



शेंगदाणे



मशरूम



लसून



कांदा



पेरू

भूक वाढवण्यासाठी



अवयव मटन



मासे



सुके मासे



अंडी



दही



पालक



अळूची पाने



आवळा



पेरू



तीळ



सूर्यफुलाच्या बिया



जवस



राजमा



नागली



चवळी

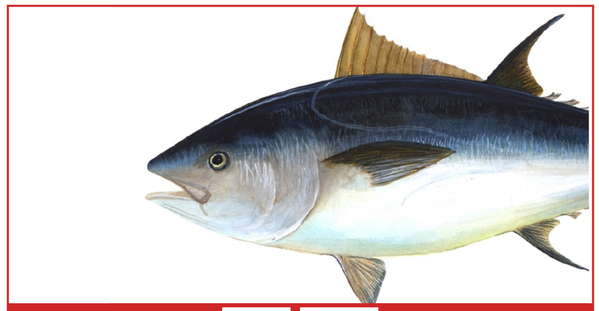


मोड आलेली मटकी

जीवनसत्व B 12



अवयव मटन



कुपा मासा



रावस मासा



बांगडा



मोठी कोळंबी



कालवा



खेकडा



शिंपले (तिसऱ्या)



माशांची अंडी (गाभुली)



शिंपले



अंडी



दुध



दही



मोड आलेली मटकी



घरगुती लोणचे



आमसूल

कोलीन



कलेजी



अंडी



कोळंबी



रोहू मासा



बांगडा



स्क्विड मासा



पालू मासा



रावस मासा



आवळा



अळंबी



फूलगोभी



उडीद डाळ



मसूर



पावटा



अंकुरलेले मेथीचे दाणे



धना पावडर

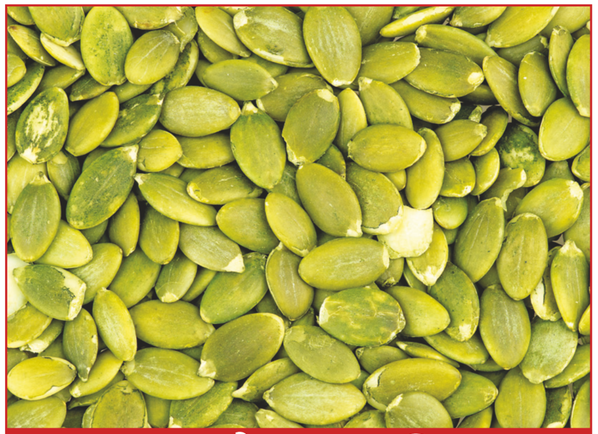
बिया



टरबुजाची बिया



सुर्यफुलाच्या बिया



लाला भोपळ्याच्या बिया



अळशी / जवस



कलिंगडाच्या बिया



काळे तीळ



बडीशेप



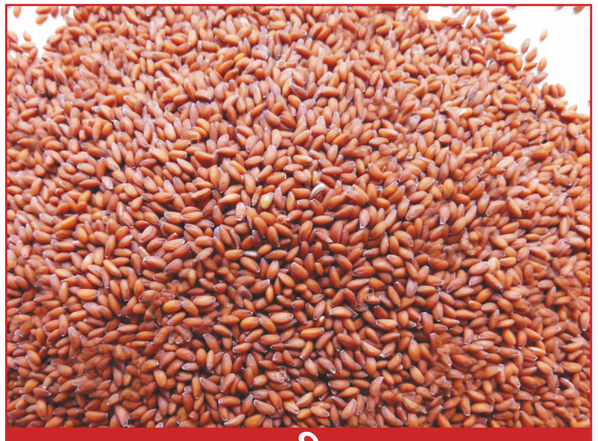
सफेद तीळ



राजगिरा



सब्जा



अळीव

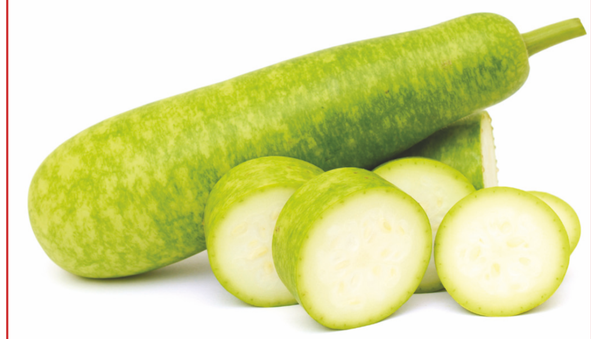


जिरे

६ महिन्याच्या बाळासाठी पूरक आहार



रताळे



दुधी



शेपूची भाजी



फरसबी



वटाणा



पालकाची पेस्ट



गाजराची पेस्ट



लाल भोपाळची पेस्ट



चिकू



केळे



पपई



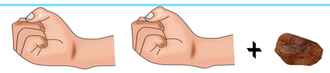
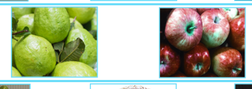
पेरू



मांसाहारी गरोदर मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	 6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	 3 चमचे
सुका मेवा		60 ग्रॅम+ 5 ग्रॅम	 1 ते 1/2 मूठ + 1सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		20 ग्रॅम	 4 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		30 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ +1/4 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
मटन/चिकन/मासे इ.		70 ग्रॅम	 2-3 छोटे तुकडे चिकन + 1 छोटे तुकडे कलेजी
अंडी		100 ग्रॅम	 2 अंडी
दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ (दही/दूध/पनीर इ.)		300 मिली	 2 ग्लास दूध किंवा 60 ग्रॅम पनीर (3 तुकडे) किंवा 1 ते 1/4 वाटी घट्ट दही
ताजी फळे		200 ग्रॅम	 2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		100 ग्रॅम	 1/2 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		200 ग्रॅम	 1 वाटी
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		90 ग्रॅम	 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 30 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 30 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1/2 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2200-2500 मिली	15-17 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2010 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 77 ग्रॅम प्रथिने आहेत.			

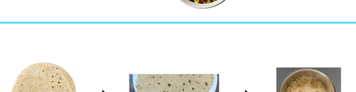
1 चमचा=5 ग्रॅम , 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम



दुध व अंडीसह शाकाहारी गरोदर मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	 6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	 3 चमचे
सुका मेवा		40 ग्रॅम + 5 ग्रॅम	 + 1 मूठ + 1सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		20 ग्रॅम	 4 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		60 ग्रॅम	 1/2 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ +1/2 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
अंडी		100 ग्रॅम	 2 अंडी
दूध, दही इ.		200 मिली	 1 & 1/4 ग्लास दूध किंवा 3/4 वाटी घट्ट दही
पनीर		50 ग्रॅम	 2-3 तुकडे
ताजी फळे		200 ग्रॅम	 2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		50 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		150 ग्रॅम	 3/4 वाट्या
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		90 ग्रॅम	 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 30 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 30 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1/2 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2200-2500 मिली	15-17 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2010 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 75 ग्रॅम प्रथिने आहेत.			

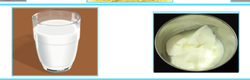
1 चमचा=5 ग्रॅम, 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम



दुग्ध शाकाहारी गरोदर मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	3 चमचे
सुका मेवा		40 ग्रॅम + 5 ग्रॅम	1 मूठ + 1सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		15 ग्रॅम	3 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		90 ग्रॅम	1 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ +1/2 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
दूध, दही इ.		250 मिली	1 & 3/4 ग्लास दूध किंवा 1 वाटी घट्ट दही
पनीर		80 ग्रॅम	4 तुकडे
ताजी फळे		200 ग्रॅम	2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		50 ग्रॅम	1/4 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		150 ग्रॅम	3/4 वाट्या
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		90 ग्रॅम	30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 30 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 30 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1/2 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2200-2500 मिली	15-17 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2010 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 74 ग्रॅम प्रथिने आहेत.			

1 चमचा=5 ग्रॅम , 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम



मांसाहारी स्तनदा मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	 6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	 3 चमचे
सुका मेवा		60 ग्रॅम+ 5 ग्रॅम	 1 & 1/2 मूठ + 1 सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		25 ग्रॅम	 5 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		30 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ +1/4 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
मटन/चिकन/मासे इ.		80 ग्रॅम	 2-3 छोटे तुकडे चिकन + 1-2 छोटे तुकडे कलेजी
अंडी		100 ग्रॅम	 2 अंडी
दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ (दही/दूध/पनीर इ.)		450 मिली	 3 ग्लास दूध किंवा 90 ग्रॅम पनीर (4-5 तुकडे) किंवा 1 & 3/4 वाटी घट्ट दही
ताजी फळे		200 ग्रॅम	 2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		100 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		200 ग्रॅम	 1 वाटी
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		120 ग्रॅम	 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 60 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 60 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2500-3000 मिली	17-20 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2260 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 88 ग्रॅम प्रथिने आहेत			

1 चमचा=5 ग्रॅम , 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम



दुध व अंडीसह शाकाहारी स्तनदा मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	 6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	 3 चमचे
सुका मेवा		60 ग्रॅम+ 5 ग्रॅम	 1 ते 1/2 मूठ + 1 सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		20 ग्रॅम	 4 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		60 ग्रॅम	 1/2 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ + 1/2 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
अंडी		100 ग्रॅम	 2 अंडी
दूध, दही इ.		300 मिली	 2 ग्लास दूध किंवा 1 & 1/4 वाटी घट्ट दही
पनीर		80 ग्रॅम	 4 तुकडे
ताजी फळे		200 ग्रॅम	 2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		50 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		150 ग्रॅम	 3/4 वाट्या
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		120 ग्रॅम	 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 60 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 60 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2500-3000 मिली	15-17 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2260 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 87 ग्रॅम प्रथिने आहेत.			

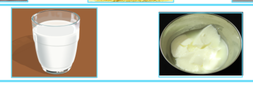
1 चमचा=5 ग्रॅम , 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम



दुग्ध शाकाहारी स्तनदा मातेसाठी दैनंदिन पौष्टिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तू		कच्चे खाण्यायोग्य माप	घरघुती माप
तूप, लोणी, तेल इ.		30 ग्रॅम	 6 चमचे
साखर, गूळ, मध इ.		15 ग्रॅम	 3 चमचे
सुका मेवा		60 ग्रॅम+ 5 ग्रॅम	 1 ते 1/2 मूठ + 1 सुकवलेले फळ
मसाले आणि तेलबिया - तीळ, अळीव, मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, बडीशेप, वेलची,हळद पावडर इ.		25 ग्रॅम	 5 चमचे
डाळी आणि कडधान्य (सोयाबीन, मूगडाळ, तूरडाळ इ.)		90 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली घट्ट डाळ + 1/2 वाटी अंकुरलेले सोयाबीन
दूध, दही इ.		400 ग्रॅम	 2 & 3/4 ग्लास दूध किंवा 1 & 1/2 वाटी घट्ट दही
पनीर		100 मिली	 5 तुकडे
ताजी फळे		200 ग्रॅम	 2 छोटी फळे
हिरव्या पालेभाज्या - शेवग्याची पाने, मेथीची पाने, चाकवत, पालक इ.		100 ग्रॅम	 1 वाटी शिजवलेली रस्सा भाजी
कंदमुळे		50 ग्रॅम	 1/4 वाटी शिजवलेले
रंगीबेरंगी भाज्या		150 ग्रॅम	 3/4 वाट्या
तृणधान्ये (आणि धान्याचे पीठ) गव्हाचे पीठ, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नागली , भगर आणि इतर		90 ग्रॅम	 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ + 30 ग्रॅम मिलेटपीठ + 30 ग्रॅम तांदूळ 30 ग्रॅम गव्हाचे पीठ = 2 चपात्या 30 ग्रॅम मिलेटपीठ = 1/2 मोठी भाकरी 30 ग्रॅम तांदूळ = 1/4 वाटी शिजवलेला भात
पाणी		2500-3000 मिली	17-20 ग्लास
तृणधान्ये आणि कडधान्ये यांचे मिश्रण प्रथिनांची गुणवत्ता सुधारेल उदा. मिसळ रोटी, इडली, डोसे, थालीपीठ, खिचडी इ.			
ही शिफारस गर्भवती महिलांसाठी 2260 कॅलरीज आहारासाठी आहे ज्यात सरासरी 86 ग्रॅम प्रथिने आहेत.			

1 चमचा=5 ग्रॅम , 1 मोठा चमचा= 15 ग्रॅम, 1 वाटी=250 मिली, 1 ग्लास=150 मिली, 1 छोटे फळ = 100 ग्रॅम, 1 मूठ=40 ग्रॅम

सहा महिने पूर्ण झालेल्या बालकांसाठी पूरक आहार गट



४ मोठे चमचे दिवसातून दोनदा
सकाळी आणि संध्याकाळी, सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर द्यावे.
(एकूण १२० मि.ली एका दिवसात द्यावे)

१ मोठा चमचा = १५ मिली



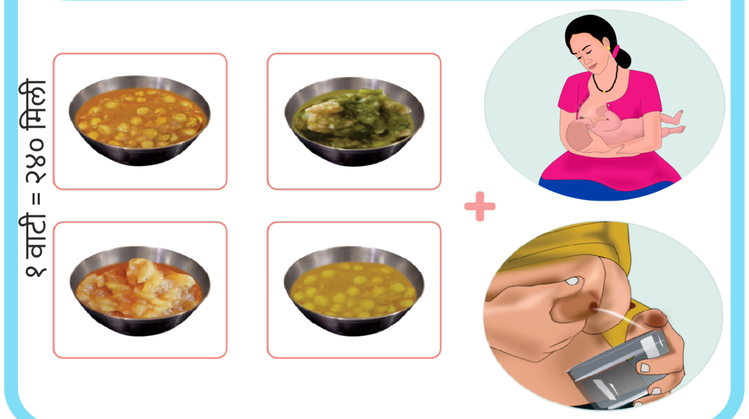
७ महिने पूर्ण झाल्यानंतर अर्धी वाटी (१२० मिली)
दिवसातून तीन वेळा द्यावी,
(एकूण ३६० मि .ली एका दिवसात द्यावे.)

१ वाटी = २४० मिली



अर्धा वाटी (१२० मिली) हाताने कुस्करलेले केलेले अन्न
आठ महिने पूर्ण झाल्यानंतर दिवसातून चार वेळा द्यावे.
(एकूण ४८० मिली. एका दिवसात द्यावे)

१ वाटी = २४० मिली



नऊ महिने पूर्ण झाल्यानंतर आणि १२ महिने होईपर्यंत
अर्धा वाटी (१२० मिली) मऊ तुकडे असलेले अन्न
दिवसातून पाच वेळा द्यावे.
(एकूण ६०० मिली एका दिवसात द्यावे)

१ वाटी = २४० मिली



१ल्या वाढदिवसानंतर, पूर्ण वाटी (२४० मिली) सर्व
घरी बनविलेले अन्न दिवसातून ५ वेळा द्यावे.
(एकूण १२५०मिली एका दिवसात द्यावे)

१ वाटी = २४० मिली



६ आणि ७ महिन्यांच्या बाळांना खाली
दर्शविल्याप्रमाणे मऊ कुस्करलेले अन्न द्यावे



उंची आणि बुद्धिमत्ता वाढवण्यासाठी बाळाच्या जेवणात घरगुती पौष्टिक पावडर घाला.



८ महिने पूर्ण झाल्यानंतर न्याहारीसाठी बाळाला पनीर, केळी आणि शिजवलेले गाजर यांसारखे मऊ अन्नाचे तुकडे दिले जाऊ शकतात.



अन्नातील पौष्टिक घटक शोषून घेण्यासाठी भाजणे, भिजवणे, उकळणे, अंकुरणे, आंबवणे आणि शिजवणे यासारख्या काही स्वयंपाक प्रक्रिया करणे आवश्यक आहे.



३ वर्षांखालील बाळांना, टणकबिया जसे कि , शेंगदाणे कच्चे गाजर, वाटाणे इत्यादी कोणतेही टणक अन्न देऊ नये.





आईस्क्रीम, केक, बिस्किटे, मिठाई आणि खारे पदार्थ यासारखे साखर, गूळ आणि जंक फूड बाळाच्या जेवणासाठी वापरू नका. १ वर्षापर्यंतच्या मुलांसाठी जेवणात मीठ घालू नका.

