प्रोटीन युक्त शाकाहारी स्रोत



दूध



दही



पनीर



अंकुरित सोया बीन



कुलथी की दाल



मूंगफली



विभिन्न प्रकार की अंकुरित दालें



विभिन्न प्रकार के मिलेट



विभिन्न प्रकार की दालें



मिश्रित बीज



दाने और बीजों का पाउडर



अंकुरित मेथी के बीज



कुट्टू



फ्रेंच बीन्स



सहजन के पत्ते और पाउडर



सूखे पत्तों की सब्जी

प्रोटीन युक्त मांसाहारी स्रोत



अंडे



कलेजी, भेजा, जिगर



मटन



चिकन



रावस



हिलसा



बोम्बिल



बोई मछली



मांदेळी



सूखी मछली



विभिन्न प्रकार के समुद्री खाने



मछली के अंडे

फोलेट्स



जिगर



अंडे की जर्दी



केकड़ा



झींगे



हिलसा



बोम्बिल



पालक



सेम की फली



अरबी के पत्ते



अंकुरित सोयाबीन



अंकुरित मोठ



राजमा



चुकंदर



शिमला मिर्च



पपीता



आम

कॅल्शियम



दूध के उत्पाद



केकड़ा



सूखी मछली



बोम्बिल



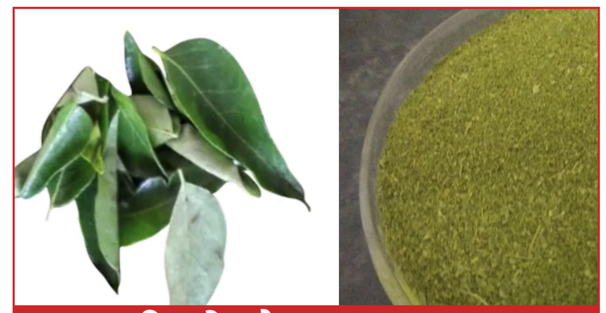
चौलाई के पत्ते



मेथी के पत्ते



गाजर/ पालक



करी पत्ते और उसका पाउडर



सेम की फली



भिंडी



गँवार फली



सोया की वडी



रागी



अंकुरित कुलथी की दाल



अंकुरित मोठ



तिल

लोह



जिगर



मटन



अंडे



मछली



चौलाई के पत्ते



सेम की फली



कद्दू के पत्ते



सोया की वडी



कमल ककड़ी



कुलथी की दाल



साबुत दाल



रागी



बाजरा



राजगिरा



हलीम बीज



हल्दी पाउडर

मैग्नेशियम



चौलाई के पत्ते



सहजन के पत्ते और पाउडर



पालक



सेम की फली



गँवार फली



भिंडी



केला



सीताफळ



सिंघाड़ा



अंकुरित मोठ



अंकुरित सोयाबीन



लोबिया



छिलके वाली उड़द दाल



मिश्रित बीज



रागी



कुट्टू

फॉस्फरस



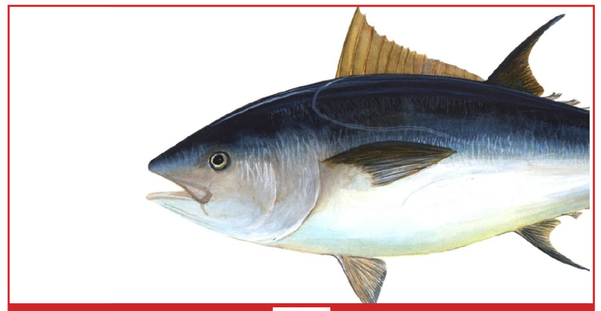
अंडे



कलेजी, भेजा, जिगर



जिगर



टूना



हिलसा मछल



दूध/ दही



पनीर



सहजन के पत्ते और पाउडर



विभिन्न प्रकार के मिलेट



अरहर



अंकुरित सेम फली



अंकुरित सोयाबीन



कुट्टू



राजमा



राजगिरा



छिलके वाली मूंग दाल

पोटॅशियम



अरबी के पत्ते



पालक



सरसों के पत्ते



चौलाई के पत्ते



बथुआ



आलू



याम



कमल ककड़ी



अंकुरित मोठ



अंकुरित सोयाबीन



राजमा



केला



अमरूद



आडू



चीकू



कटहल

झिंक



मटन



जिगर



उबले अंडे की जर्दी



अंडे



विभिन्न प्रकार के समुद्री खाने



बड़ी सीप



पनीर



चौलाई के पत्ते



सिंघाड़ा



काजू



लोबिया



अंकुरित सोयाबीन



चना दाल



तिल



बाजरा



मिश्रित बीज

विटामिन सी



आंवला



मेथी के पत्ते



अगेती के पत्ते



धनिया के पत्ते



सहजन के पत्ते और पाउडर



बैंगनी पत्ता गोभी



बेर



शिमला मिर्च



नींबू का रस



मोसम्बी का गूदा



आम



पपीता



स्ट्रॉबेरी



संतरे का गूदा



कैरी



अमरूद

विटामिन ए



जिगर



अंडे



मेथी के पत्ते



चौलाई के पत्ते



सहजन के पत्ते और पाउडर



अरबी के पत्ते



टमाटर



गाजर



करी पत्ते और उसका पाउडर



पपीता



आम



कद्दू



खरबूजा



अंकुरित सेम की फली



अंकुरित चना



साबुत मूंग दाल छिलके के साथ

ओमेगा 3 फॅटी ऍसिडस्



जिगर



स्क्विड



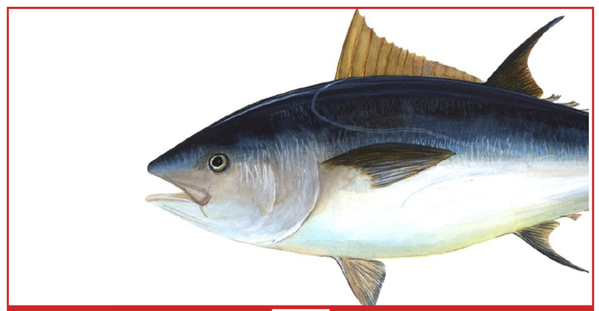
रावस मछली



हिलसा



मांदेळी



टूना



उबले अंडे की जर्दी



स्कार्लेट बीन्स



सरसों के बीज



अलसी के बीज



साबुत उड़द



छिलके वाली उड़द दाल



अखरोट



दाने और बीजों का पाउडर



अंकुरित सोयाबीन



हलीम बीज

मिथिओनिन



दूध के उत्पाद



मेमने का मांस



मटन



अंडे



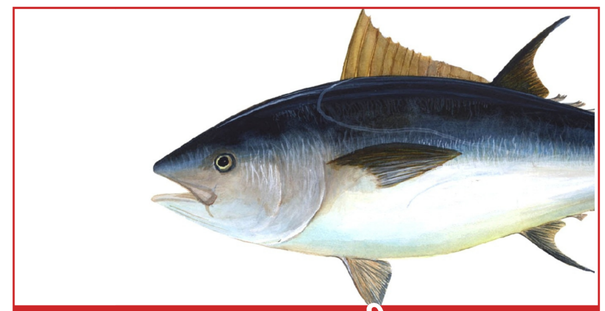
चिकन



कतला मछली



रोहू



टूना मछली



झींगा



प्याज़



आम



शकरकंद



चौलाई के पत्ते



करेला



रतालू



स्कार्लेट बीन्स

सिस्टीन



बकरी के पैर



मटन



जिगर



अंडे



झींगा



कतला मछली



रोहू मछली



दूध के उत्पाद



अनानास



आलूबुखारा



कच्चा पपीता



रतालू



बेर



अरबी की डंडी



कसावा



प्याज़

स्वस्थ त्वचा के लिए



कलेजी, भेजा, जिगर



मांस



मछली



सूखी मछली



अंडे



दूध के उत्पाद



सहजन के पत्ते और पाउडर



अलसी के बीज



राजमा



अंकुरित मोठ



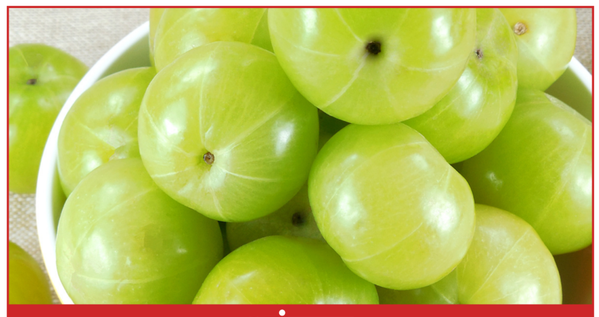
अंकुरित सोयाबीन



साबुत मूंग छिलके के साथ



मशरूम



आंवला



अमरूद



केला

स्वस्थ बालों के लिए



कलेजी, भेजा, जिगर



मांस



मछली



सूखी मछली



अंडे



दूध के उत्पाद



सहजन के पत्ते और पाउडर



राजमा



अलसी के बीज



तिल



सूरजमुखी के बीज



मूंगफली



मशरूम



लहसुन



प्याज़



अमरूद

भूख बढ़ाने वाले खाने



कलेजी, भेजा, जिगर



मछली



सूखी मछली



अंडे



दही



पालक



अरबी के पत्ते



आंवला



अमरूद



तिल



सूरजमुखी के बीज



अलसी के बीज



राजमा



रागी



लोबिया

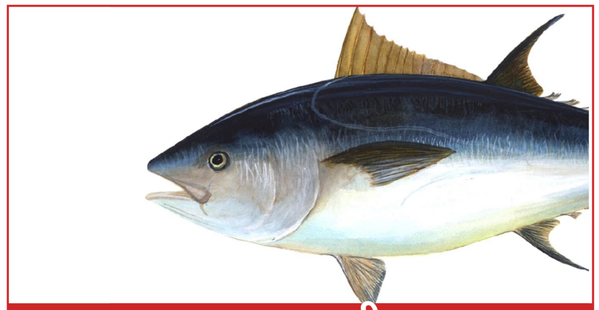


अंकुरित मोठ

विटामिन B 12



कलेजी, भेजा, जिगर



टूना मछली



रावस मछली



बांगडा



झींगा मछली



शंबुक



केकड़ा



बड़ी सीप



मछली के अंडे



सीप



अंडा



दूध



दही



अंकुरित मोठ



घर का बना अचार



सूखा कोकम

कोलीन



जिगर



अंडे



झींगे



रोहू मछली



बांगडा



स्क्विड



हिलसा मछली



रावस मछली



आंवला



मशरूम



फूलगोभी



उड़द की दाल



साबुत दालें



अंकुरित सेम फली



अंकुरित मेथी के दाने



धनिया पाउडर

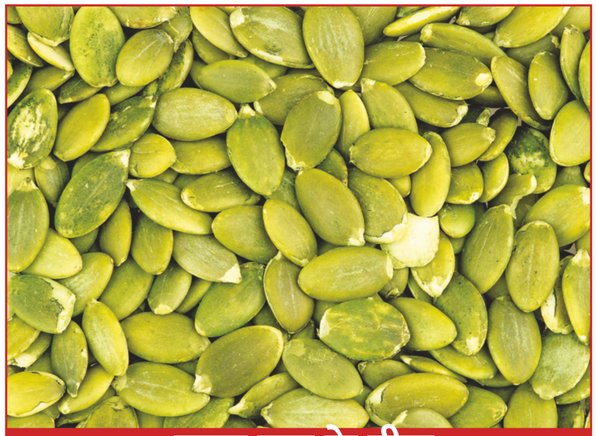
बीज



खरबूज के बीज



सूरजमुखी के बीज



लाल कद्दू के बीज



अलसी



तरबूज के बीज



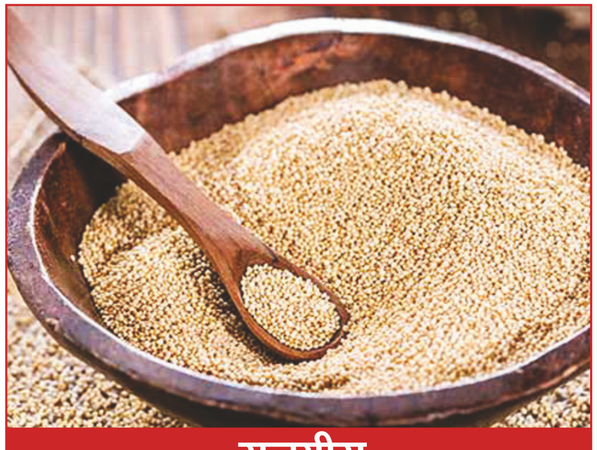
काला तिल



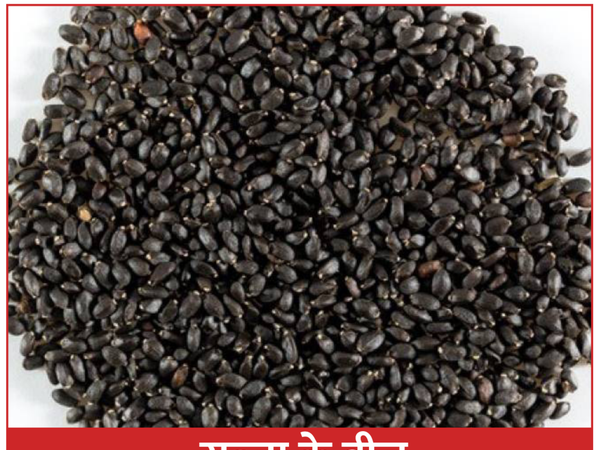
सौंफ



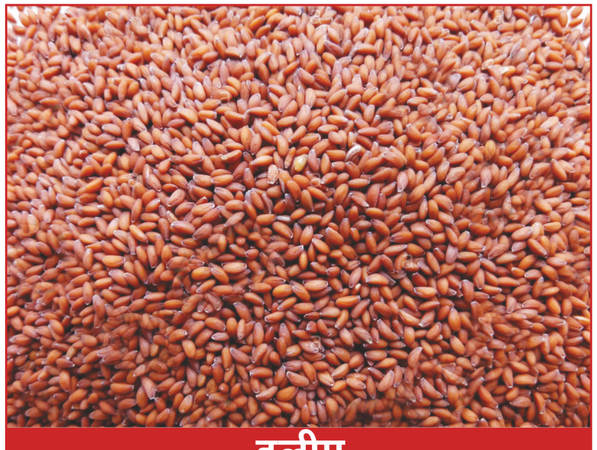
सफेद तिल



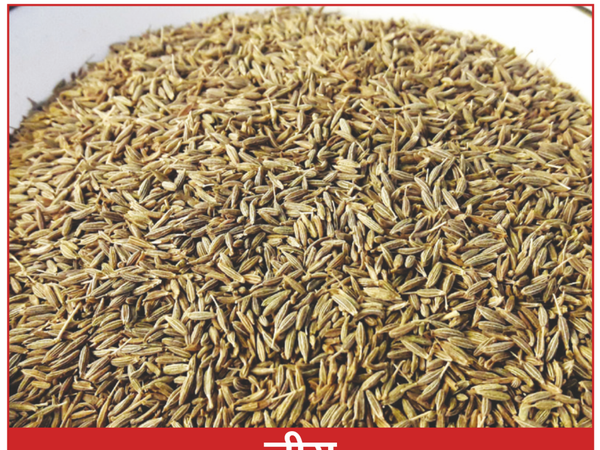
राजगीरा



सब्जा के बीज



हलीम

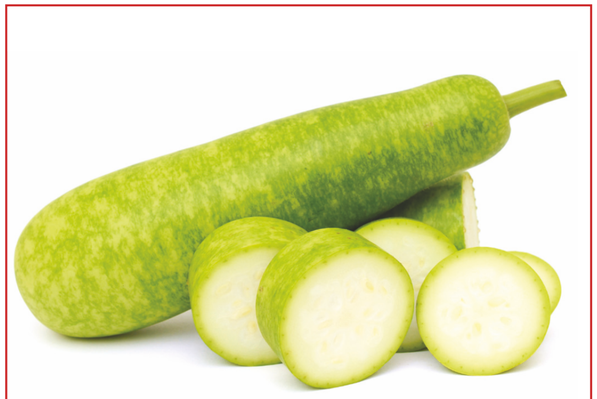


जीरा

6 महिने के बालक के लिये पोषक आहार



शक्करकन्द



लौकी



सोआ



फ्रेंच बीन्स



हरी मटर



पालक की पेस्ट



गाजर की पेस्ट



लाल कद्दू की पेस्ट



चिकू



केला



पपीता



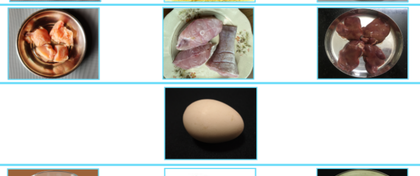
अमरुत



मासांहारी खाना खाने वाली गर्भवती महिला के लिए पौष्टिक दैनिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		60 ग्राम + 5 ग्राम	1 और 1/2 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		20 ग्राम	4 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		30 ग्राम	1/4 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/4 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
मांस/चिकन/मछली		70 ग्राम	चिकन के 2-3 छोटे टुकड़े + कलेजा/गुर्दे /मगज का 1 छोटा टुकड़ा
अंडे		100 ग्राम	2 अंडे
दूध और दुग्ध उत्पाद (दूध/पनीर/दही/छाछ)		300 मिलीलीटर	2 गिलास दूध या 60 ग्राम पनीर (3 टुकड़े) या 1 और 1/4 कटोरी गाढ़ी दही
ताज़े फल		200 ग्राम	2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		100 ग्राम	1/2 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		200 ग्राम	1 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा), गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरी, रागी और अन्य		90 ग्राम	30 गेहूं का आटा + 30 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 30 ग्राम बाजरे का आटा = 1/2 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2200 - 2500 मिलीलीटर	15-17 गिलास

अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।

यह सलाह एक गर्भवती महिला के लिए औसत 77 ग्राम प्रोटीन हेतु 2010 कैलोरी आहार के लिए है।

1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम



दूध/दूध उत्पाद, अंडे, शाकाहारी खाना खाने वाली गर्भवती महिला के लिए पौष्टिक दैनिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	 6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	 3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		40 ग्राम + 5 ग्राम	 + 1 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		20 ग्राम	 4 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		60 ग्राम	 1/2 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/2 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
अंडे		100 ग्राम	 2 अंडे
दूध, दही आदि		200 मिलीलीटर	 1 & 1/4 गिलास दूध या 3/4 कटोरी गाढ़ी दही
पनीर		50 ग्राम	 2-3 टुकड़े
ताज़े फल		200 ग्राम	 2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	 1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		50 ग्राम	 1/4 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		150 ग्राम	 3/4 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा) गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरा, रागी और अन्य		90 ग्राम	 30 गेहूं का आटा + 30 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 30 ग्राम बाजरे का आटा = 1/2 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2200 - 2500 मिलीलीटर	15-17 गिलास

अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।

यह सलाह एक गर्भवती महिला के लिए औसत 75 ग्राम प्रोटीन हेतु 2010 कैलोरी आहार के लिए है।

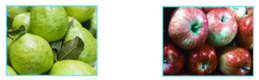
1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम



दूध/दूध उत्पाद, शाकाहारी खाना खाने वाली गर्भवती महिला के लिए पौष्टिक दैनिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	 6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	 3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		40 ग्राम + 5 ग्राम	 + 1 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		15 ग्राम	 3 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		90 ग्राम	 1 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/2 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
दूध, दही आदि		250 मिलीलीटर	 1 और 3/4 गिलास दूध या 1 कटोरी गाढ़ी दही
पनीर		80 ग्राम	 4 टुकड़े
ताज़े फल		200 ग्राम	 2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	 1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		50 ग्राम	 1/4 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		150 ग्राम	 3/4 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा), गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरा, रागी और अन्य		90 ग्राम	 30 गेहूं का आटा + 30 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 30 ग्राम बाजरे का आटा = 1/2 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2200 - 2500 मिलीलीटर	15-17 गिलास

अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।

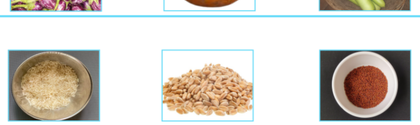
यह सलाह एक गर्भवती महिला के लिए औसत 74 ग्राम प्रोटीन हेतु 2010 कैलोरी आहार के लिए है।

1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम

स्तनपान कराने वाली माँ जो मासांहारी खाना खाती हो, उसके लिए पौष्टिक दैनिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		60 ग्राम + 5 ग्राम	पूरा, आधा + 1 और 1/2 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		25 ग्राम	5 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		30 ग्राम	1/4 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/4 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
मांस/चिकन/मछली		80 ग्राम	चिकन के 2-3 छोटे टुकड़े + कलेजा/गुर्दे/मगज का 1-2 छोटा टुकड़ा
अंडे		100 ग्राम	2 अंडे
दूध और दुग्ध उत्पाद (दूध/पनीर/दही/छाछ)		450 मिलीलीटर	3 गिलास दूध या 90 ग्राम पनीर (4-5 टुकड़े) या 1 और 3/4 कटोरी गाढ़ी दही
ताज़े फल		200 ग्राम	2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		100 ग्राम	1/2 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		200 ग्राम	1 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा), गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरा, रागी और अन्य		120 ग्राम	30 गेहूं का आटा + 60 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 60 ग्राम बाजरे का आटा = 1 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2500 - 3000 मिलीलीटर	17-20 गिलास

अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।

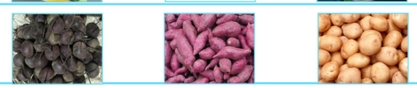
यह सलाह स्तनपान कराने वाली माँ के लिए औसत 88 ग्राम प्रोटीन हेतु 2260 कैलोरी आहार के लिए है।

1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम

स्तनपान कराने वाली माँ जो दूध/दूध उत्पाद, अंडे, शाकाहारी खाना खाती हो, उसके लिए पौष्टिक दैनिक आहार

Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	 6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	 3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		60 ग्राम + 5 ग्राम	 1 और 1/2 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		20 ग्राम	 4 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		60 ग्राम	 1/2 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/2 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
अंडे		100 ग्राम	 2 अंडे
दूध, दही आदि		300 मिलीलीटर	 2 गिलास दूध या 1 और 1/4 कटोरी गाढ़ी दही
पनीर		80 ग्राम	 4 टुकड़े
ताज़े फल		200 ग्राम	 2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	 1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		50 ग्राम	 1/4 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		150 ग्राम	 3/4 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा), गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरा, रागी और अन्य		120 ग्राम	 30 गेहूं का आटा + 60 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 60 ग्राम बाजरे का आटा = 1 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2500 - 3000 मिलीलीटर	17-20 गिलास

अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।

यह सलाह एक स्तनपान कराने वाली माँ के लिए औसत 87 ग्राम प्रोटीन हेतु 2260 कैलोरी आहार के लिए है।

1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम

स्तनपान कराने वाली माँ जो दूध/दूध उत्पाद, शाकाहारी खाना खाती हो, उसके लिए पौष्टिक दैनिक आहार

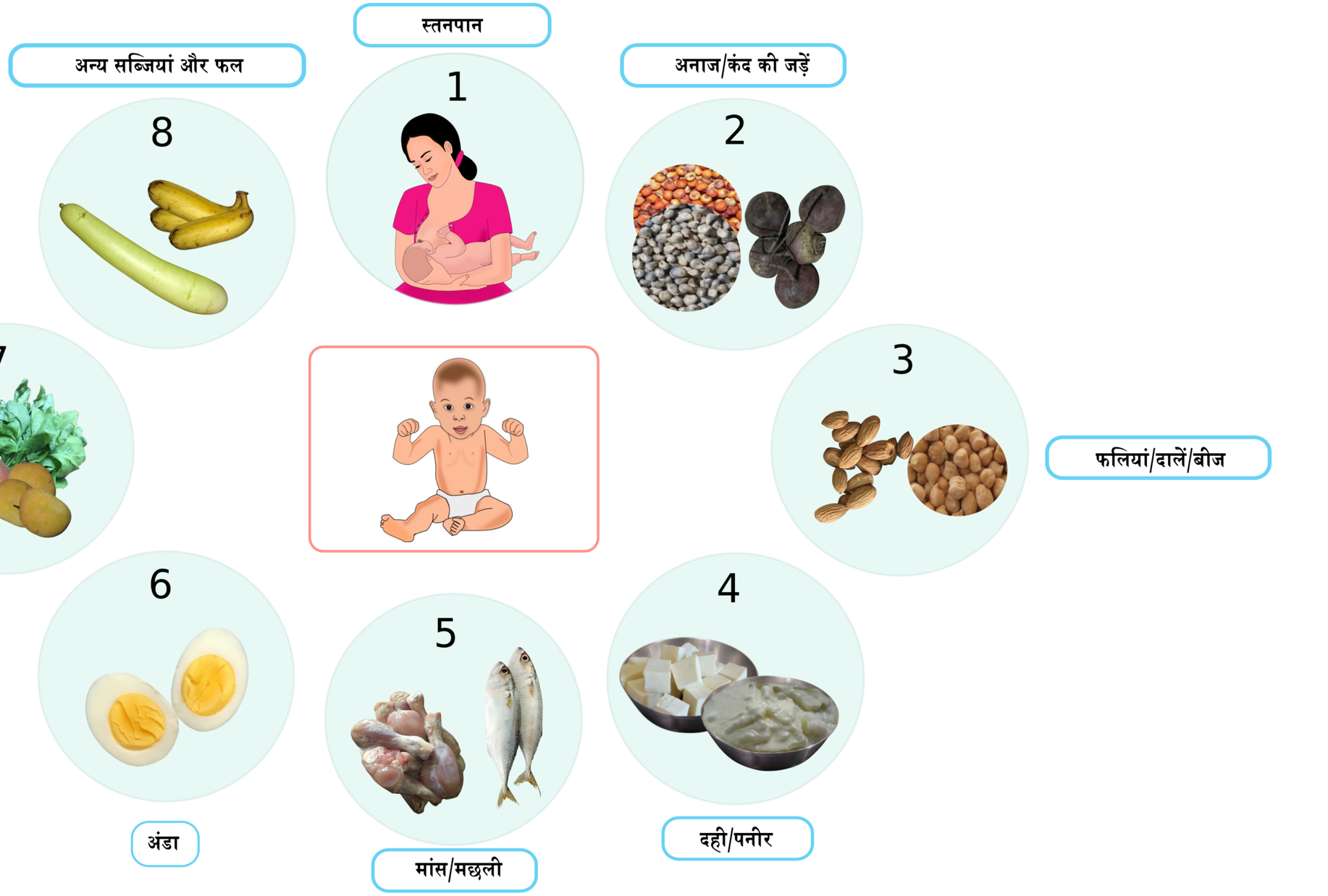
Spoken Tutorial
IIT Bombay

SMDT
SHRIMATI MALATI DAHANUKAR TRUST

वस्तु		कच्चे भोजन का भाग	एचएच माप
घी, मक्खन, तेल		30 ग्राम	 6 छोटे चम्मच
चीनी, गुड़, शहद		15 ग्राम	 3 छोटे चम्मच
दाने + सूखे मेवे		60 ग्राम + 5 ग्राम	 1 और 1/2 मुट्ठी + 1 टुकड़ा
मसाले और तिलहन - तिल, जैतून बीज, सरसों, जीरा, करी पत्ता, सौंफ, इलायची, हल्दी		25 ग्राम	 5 छोटे चम्मच
दाल और फलियां (सोयाबीन, मूंग दाल, तुवर दाल, आदि)		90 ग्राम	 1 कटोरी (पकी हुई, गाढ़ी दाल) + 1/2 कटोरी अंकुरित सोयाबीन
दूध, दही आदि		400 मिलीलीटर	 2 और 3/4 गिलास दूध या 1 और 1/2 कटोरी गाढ़ी दही
पनीर		100 ग्राम	 5 टुकड़े
ताज़े फल		200 ग्राम	 2 छोटे फल
हरी सब्जियां - मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, बथुआ, पालक, तारो		100 ग्राम	 1 कटोरी पतली करी
कंद की जड़ें		50 ग्राम	 1/4 कटोरी (पका हुआ)
रंग बिरंगी सब्जियां		150 ग्राम	 3/4 कटोरी (पका हुआ)
अनाज (और अनाज का आटा), गेहूं का आटा, चावल, कोदो बाजरा, समाई, ज्वार, बाजरा, रागी और अन्य		90 ग्राम	 30 गेहूं का आटा + 30 ग्राम बाजरे का आटा + 30 ग्राम चावल 30 ग्राम गेहूं का आटा = 2 चपाती, 30 ग्राम बाजरे का आटा = 1/2 बड़ी भाकरी, 30 ग्राम चावल = 1/4 कटोरी पके हुए उबले चावल
पानी		2500 - 3000 मिलीलीटर	17-20 गिलास
अनाज और दाल/फलियों का संयोजन प्रोटीन की बेहतर गुणवत्ता प्रदान करेगा। उदाहरणस्वरूप मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, थालीपीठ, खिचड़ी, आदि।			
यह सलाह एक स्तनपान कराने वाली माँ के लिए औसत 86 ग्राम प्रोटीन हेतु 2260 कैलोरी आहार के लिए है।			

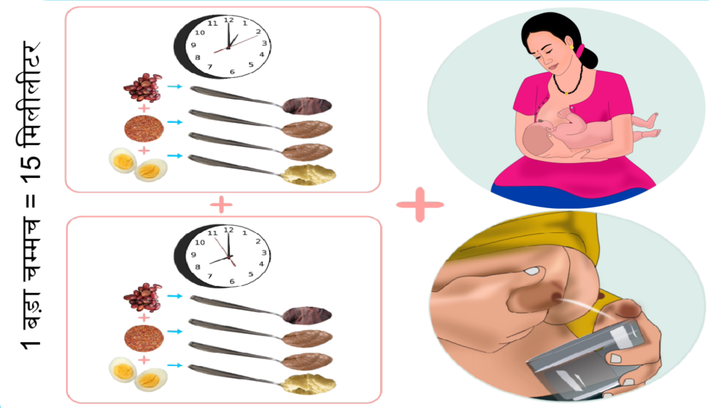
1 छोटा चमच्च = 5 ग्राम, 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम, 1 कटोरी = 250 ग्राम, 1 गिलास = 150 मिलीलीटर, 1 छोटा फल = 100 ग्राम, 1 मुट्ठी = 40 ग्राम

छह महीने की आयु पूर्ण करने वाले शिशुओं के लिए पूरक आहार



छह महीने की आयु पूर्ण होने के बाद 4 बड़े चम्मच सुबह और शाम दिन में दो बार दिया जाना चाहिए।

((एक दिन में कुल 120 मिलीलीटर दिया जाना चाहिए)



7 महीने पूर्ण होने के बाद दिन में तीन बार आधा कटोरा (120 मिलीलीटर) दिया जाना चाहिए।

(एक दिन में कुल 360 मिलीलीटर दिया जाना चाहिए)



आठ महीने पूर्ण होने के बाद दिन में चार बार आधा कटोरा (120 मिलीलीटर) हाथ से घोटा हुआ भोजन दिया जाना चाहिए।

(एक दिन में कुल 480 मिलीलीटर दिया जाना चाहिए)



नौ महीने पूर्ण होने के बाद और 12 महीने तक, दिन में पाँच बार आधा कटोरा (120 मिलीलीटर) नरम टुकड़ों वाला भोजन दिया जाना चाहिए।

(एक दिन में कुल 600 मिलीलीटर दिया जाना चाहिए)



पहले जन्मदिन के बाद, दिन में पाँच बार एक पूरा कटोरा (240 मिलीलीटर) घर पर बना भोजन दिया जाना चाहिए।

(एक दिन में कुल 1250 मिलीलीटर दिया जाना चाहिए)



6 और 7 महीने के शिशुओं को नीचे दिखाए गए अनुसार नरम घोटा हुआ भोजन दिया जाना चाहिए।



लंबाई और बुद्धि की वृद्धि के लिए,
शिशु के आहार में घर पर बना पौष्टिक पाउडर शामिल करें।



8 महीने पूर्ण होने के बाद, शिशु को अल्पाहार में
नरम भोजन के टुकड़े जैसे पनीर,
केला और पका हुआ गाजर दिया जा सकता है।



भोजन से पौष्टिक तत्व सोखने के लिए,
कुछ खाना पकाने के तरीके जैसे
भूनना, भिगोना, उबालना, अंकुरण और किण्वन आवश्यक है।



3 वर्ष से कम आयु के शिशुओं को
कड़क भोजन नहीं दिया जाना चाहिए
जैसे मूँगफली, सूखा मेवा, कच्चा गाजर आदि।





शिशुओं के भोजन में चीनी, गुड़ और जंक फूड, जैसे
आइसक्रीम, केक, बिस्किट, मिठाइयां और स्नैक्स का
उपयोग न करें। 1 वर्ष की आयु तक शिशुओं के
भोजन में नमक न डालें।

