

संतुलित आहार

(सभी संख्याएं ग्राम में हैं)

खाने की चीज़	वयस्क पुरुष			वयस्क महिला			महिलाओं की अतिरिक्त आवश्यकता		लड़के		लड़कियाँ	
	बैठ कर काम करने वाले	थोड़ा बहुत शारीरिक श्रम करने वाले	कड़ी मेहनत करने वाले	बैठ कर काम करने वाले	थोड़ा बहुत शारीरिक श्रम करने वाले	कड़ी मेहनत करने वाले	गर्भावस्था के दौरान	स्तन पान करवाने के दौरान	1 से 3 साल	4 से 6 साल	10 से 12 साल	
1. अनाज	460	520	670	410	440	575	35	60	175	270	420	380
2. दालें	40	50	60	40	45	50	15	30	35	35	45	45
3. हरी सब्जियाँ	40	40	40	100	100	100	-	-	40	50	50	50
4. सब्जियाँ / फल	60	70	80	50	50	60	-	-	20	30	50	50
5. मूल और कंदमूल	50	60	80	50	50	60	-	-	10	20	30	30
6. दूध	150	200	250	100	150	200	100	100	300	250	250	250
7. वसा और तेल	40	45	65	20	25	40	-	10	15	25	40	35
8. गुड़ और शक्कर	30	35	55	20	20	40	10	10	30	40	45	45