

کم ورزش والی یا گھریلو ڈیپٹس عورتوں کیلئے خوارک کا چارٹ

30 گرام 3 گرام 12 گرام 6 گرام 49 گرام	2 عدد ایک کپ ایک کپ آدھ پاؤ کل نشاستہ	بران بریڈ کے سلائس نکھن یا پیڑیا انڈہ دہی/دودھ سیب کل نشاستہ	30 گرام 2 گرام 12 گرام 6 گرام 51 گرام	2 عدد 30 گرام ایک کپ آدھ کل نشاستہ	چپاتی (90 گرام آنا) بڑی یا گوشت کا سائین دہی (یا ستے ہی دہی کی لی) سیب کل نشاستہ	1/2 1/2 کپ ایک کپ آدھ 51 گرام	50 گرام نشاستہ	ناشتہ
20 گرام 4 گرام 24 گرام	ایک عدد ایک کپ کل نشاستہ	چکن پیڑیا (یا چکن رول) چائے سیب کل نشاستہ	15 گرام 4 گرام 6 گرام 24 گرام	آدھ ایک کپ آدھ کل نشاستہ	نمکین بسکٹ چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ) ایک کپ کل نشاستہ	2 عدد ایک کپ 24 گرام	25 گرام نشاستہ	صبح کی چائے
40 گرام 6 گرام 5 گرام 51 گرام	ایک کپ آدھ کپ آدھ کپ کل نشاستہ	پلاؤ/بریانی/کھجڑی دہی/رائیو تازہ ہبز سلاڈ کل نشاستہ	40 گرام 0 گرام 12 گرام 52 گرام	ایک ایک 3 آؤچ کا ایک کل نشاستہ	برگر (ہی، ایک انڈہ اور ایک کباب) ڈائنٹ کولڈ ریک سیب کل نشاستہ	3/4 1/2 کپ 50 گرام	50 گرام نشاستہ	دوپہر کا کھانا
14 گرام 10 گرام 28 گرام	ایک کپ ایک عدد نشاستے والا کوئی پھل منتخب کر سکتے ہیں کل نشاستہ	امروہ نمکین بسکٹ آپ آ خر میں دہی ہوئی فیرسٹ دیکھ کر امروہ دہی بجائے، اس کے برابر نشاستے والا کوئی پھل منتخب کر سکتے ہیں کل نشاستہ	20 گرام 4 گرام 24 گرام	آدھ ایک کپ کل نشاستہ	دیکھیل پیڑیا (یا دیکھیل رول) چائے کل نشاستہ	30 گرام ایک کپ 24 گرام	25 گرام نشاستہ	شام کی چائے
30 گرام 15 گرام 5 گرام 50 گرام	1/2 1/2 کپ آدھ کپ کل نشاستہ	چپاتی (90 گرام آنا) آلو/اروی/گاجر/شلیم کا سائین تازہ ہبز سلاڈ کل نشاستہ	30 گرام 5 گرام 5 گرام 12 گرام 52 گرام	1/2 آدھ کپ آدھ کپ ایک کپ کل نشاستہ	چپاتی (90 گرام آنا) گوشت پھلی کا سائین تازہ ہبز سلاڈ دودھ/دہی/رائیو (ایک کپ دودھ کی جگہ آپ ایک کپ دہی، یا ایک کپ دہی کی لی بھی لے سکتے ہیں) کل نشاستہ	30 گرام 15 گرام 5 گرام 50 گرام	50 گرام نشاستہ	رات کا کھانا
8 گرام 12 گرام 6 گرام 26 گرام	آدھ ایک کپ آدھ کل نشاستہ	سلائس دودھ (یا دودھ پتی) سیب کل نشاستہ	15 گرام 2 گرام 6 گرام 23 گرام	ایک ایک کپ آدھ کل نشاستہ	سلائس کم تھپے والا جام/جیلی سیب کل نشاستہ	12 گرام 10 گرام 22 گرام	25 گرام نشاستہ	سونے سے پہلے

یہاں پیمائش کے لئے جو کپ استعمال کیا گیا ہے، 150 ملی لیٹر کا چائے والا کپ ہے، اور بیچ سے مراد 5 ملی لیٹر والا چائے کا بیچ ہے۔ جہاں کھانے والا بیچ استعمال ہوا ہے، وہ 150 ملی لیٹر کا ہے، اور ڈونگے والا بیچ 25 ملی لیٹر کا ہے