



తెలంగాణలోని గర్భిణీ స్త్రీల కోసం
ఆహార నమూనా ప్రణాళిక

సాధారణ గర్భిణీ స్త్రీ

సాధారణ గర్భిణీ స్త్రీ BMI (18.5-23.0)

గర్భస్థ కాలం ముగిసే సరికి కనీసం 10 కిలోల బరువు పెరగాలి

సాధారణ గర్భిణీ నీకి పోషకాహార చార్టు

రాత్రి భోజనం
(8.00 గం.)

రాత్రి
(10.00 గం.)

పంచదార 5గ్రా (1 టీస్పూన్)

పాలు 100 మిలీ (కప్పు)

కూరగాయలు 100గ్రా / 1/2 కటోరి

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు (50గ్రా/ 1/4 కటోరి)

కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పు (15 గ్రాములు లేదా 1/2 కటోరి)

నెయ్యి 5 మిలీ లేదా నెయ్యి 5 మిలీ

2 కటోరి అన్నం (100 గ్రా) / 4 రోటీలు (100 గ్రా)

1/2 కటోరి పెరుగు / 100 మిలీ

1/2 కటోరి పప్పు + 3/4 కటోరి ఆకు, కూరగాయలతో కూర

ఉదయం
(6.30 గం.)

ఉదయం
(6.30 గం.)

పంచదార 5గ్రా (1 టీస్పూన్)

పాలు 200 మిలీ

ఒక ఉడికించిన గుడ్డు లేదా 1 ఆమ్లెట్ (3 ఇడ్లీ లేదా 2 దోసె)

వెజిటబుల్ చట్నీ 100గ్రా (కప్పు)

నూనె 5 మిలీ

ధాన్యాలు + పప్పుబినుసులు 75గ్రా + 15 గ్రా

ఉదయపు భోజనం
(8.00 గం.)

సీజన్ లో లభించే పండు 100గ్రా (ఒకటి)

అల్పాహారం
(ఉ. 10.30 గం.)

మొత్తం క్యాలరీలు
2260 kcal

2 కటోరి అన్నం

చికెన్/మాంసం 1/2 కటోరి

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు 1/2 కటోరి

కటోరి పెరుగు లేదా పాలు

సలాడ్ 1/2 ప్లేటు

అన్నం 100గ్రా

30 గ్రా చికెన్/మాంసం

నెయ్యి 5 మిలీ / నూనె 5 మిలీ

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు 100గ్రా

కూరగాయలు 100గ్రా

సాయంత్రం భోజనం
(4.00 గం.)

కాయగింజలు (వేరుశనగ / నువ్వుల గింజలు) (30 గ్రా / 1/4 కప్పు లేదా గుప్పెడు)

సీజన్ లో లభించే పండు 100గ్రా (అరటి పండు / నారింజ పండు / జామ పండు)

మధ్యాహ్న భోజనం
(1.00 గం.)

చేపలు/గ్రుడ్లు/చికెన్ వంటి మాంసాహార పదార్థాలను సామాజిక కట్టుబాట్లకు అనుగుణంగా తీసుకోవచ్చు

1 కటోరి కొలత - 200 మిలీ



తెలంగాణలోని గర్భిణీ స్త్రీల కోసం
ఆహార నమూనా ప్రణాళిక

పోషకాహార లోపం
ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీ

పోషకాహార లోపం ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు BMI < 18.5
గర్భస్థ కాలం ముగిసే సరికి కనీసం 13 కిలోల బరువు పెరగాలి

పోషకాహార లోపం ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీల ఆహారంలో
పప్పులు, గింజలు మరియు నూనె గింజలు పెంచండి

పోషకాహార లోపం ఉన్న గర్భిణీ వ్రేకి పోషకాహార చార్టు

రాత్రి భోజనం
(8.00 గం.)

రాత్రి
(10.00 గం.)

ఉదయం
(6.30 గం.)

ఉదయపు భోజనం
(8.00 గం.)

అల్పాహారం
(ఉ. 10.30 గం.)

సాయంత్రం ఉపాహారం
(4.00 గం.)

మొత్తం
క్యాలరీలు
2410
kcal

పంచదార
5 గ్రా (1 టీస్పూన్)

పంచదార
5 గ్రా (1 టీస్పూన్)

పాలు
100 మిలీ

పాలు
200 మిలీ

ధాన్యాలు + పప్పుదినుసులు
75 గ్రా + 30 గ్రా

నూనె 5 మిలీ

ఒక ఉడికించిన గుడ్డు
లేదా 1 ఆమ్లెట్

3 దోశ లేదా 4 ఇడ్లీ

వెజిటబుల్ చట్నీ
100 గ్రా (కప్పు)

కూరగాయలు 100 గ్రా /
1/2 కటోరి

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు
(50 గ్రా / 1/4 కటోరి)

కందిపప్పు లేదా
పెసరపప్పు
(30 గ్రాములు లేదా
1 కటోరి)

నూనె 5 మిలీ లేదా
నెయ్యి 5 మిలీ

2 కటోరి అన్నం (100 గ్రా) /
4 రోటీలు (100 గ్రా)

1/2 కటోరి పెరుగు
/ 100 మిలీ

1 కటోరి పప్పు + 3/4 కటోరి ఆకు,
కూరగాయలతో కూర

కాయగింజలు
(వేరుశనగ / నువ్వుల గింజలు)
(35 గ్రా)

సీజన్ లో లభించే పండు 100 గ్రా
(అరటి పండు / నారింజ పండు
/ జామ పండు)

సీజన్ లో లభించే పండు
100 గ్రా (ఒకటి)

2 కటోరి అన్నం

చికెన్/మాంసం
1/2 కటోరి

కటోరి పెరుగు
లేదా పాలు
1/2 కటోరి

సలాడ్
1/2 ప్లేటు

ఆకుపచ్చని
ఆకుకూరలు
1/2 కటోరి

అన్నం 100 గ్రా

30 గ్రా
చికెన్/మాంసం

నూనె 10 మిలీ
/ నెయ్యి 5 మిలీ

కూరగాయలు
100 గ్రా

ఆకుపచ్చని
ఆకుకూరలు
100 గ్రా

1 కటోరి కొలత - 200 మిలీ

చేపలు/గ్రుడ్లు/చికెన్ వంటి మాంసాహార పదార్థాలను సామాజిక కట్టుబాట్లకు అనుగుణంగా తీసుకోవచ్చు



తెలంగాణలోని గర్భిణీ స్త్రీల కోసం
ఆహార నమూనా ప్రణాళిక

అధిక బరువు గల గర్భిణీ స్త్రీ

అధిక బరువు గర్భిణీ స్త్రీలు BMI < 23.0

గర్భస్థ కాలం ముగిసే సరికి కనీసం 7-10 కిలోల బరువు పెరగాలి

అధిక బరువు గల గర్భిణీ స్త్రీల కోసం చక్కెర, రిఫైన్డ్ చిరుధాన్యాల పిండి మరియు నూనె తగ్గించండి.
కాయగింజలు మరియు నూనె గింజలను ఒక మోస్తరుగా తీసుకొనుట

అధిక బరువు గల గర్భిణీ స్త్రీకి పోషకాహార చార్ట్

రాత్రి భోజనం
(8.00 గం.)

రాత్రి
(10.00 గం.)

పాలు 100 మిలీ

కూరగాయలు 100 గ్రా / 1/2 కటోరి

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు (50 గ్రా / 1/4 కటోరి)

కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పు (15 గ్రాములు లేదా 1 కటోరి)

నూనె 5 మిలీ

3 రోటీలు (90 గ్రా) / 1 3/4 కటోరి అన్నం (90 గ్రా)

1/2 కటోరి పెరుగు / 100 మిలీ

1/2 కటోరి పప్పు + 3/4 కటోరి ఆకు, కూరగాయలతో కూర

ఉదయం
(6.30 గం.)

పాలు 200 మిలీ (1 కప్పు)

ధాన్యాలు + పప్పుబినుసులు (70 గ్రా + 15 గ్రా)

నూనె 5 మిలీ

ఒక ఉడికించిన గుడ్డు లేదా 1 ఆమ్లెట్

2 దోశ లేదా 3 ఇడ్లీ

వెజిటబుల్ చట్నీ 100 గ్రా (కప్పు)

ఉదయపు భోజనం
(8.00 గం.)

అల్పాహారం
(ఉ. 10.30 గం.)

సీజన్ లో లభించే పండు 100 గ్రా (ఒకటి)

సాయంత్రం ఉపాహారం
(4.00 గం.)

కాయగింజలు (వేరుశనగ / నువ్వుల గింజలు) (20 గ్రా)

సీజన్ లో లభించే పండు 100 గ్రా (అరటి పండు / నారింజ పండు / జామ పండు)

మధ్యాహ్న భోజనం
(1.00 గం.)

1 3/4 కటోరి అన్నం

చికెన్/మాంసం 1/2 కటోరి

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు 1/2 ప్లేటు కటోరి

పెరుగు లేదా పాలు 1/2 కటోరి

సలాడ్ 1/2 ప్లేటు

అన్నం 90 గ్రా

30 గ్రా చికెన్/మాంసం

నూనె 10 మిలీ / నెయ్యి 5 మిలీ

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు 100 గ్రా

కూరగాయలు 100 గ్రా

చేపలు/గ్రుడ్లు/చికెన్ వంటి మాంసాహార పదార్థాలను సామాజిక కట్టుబాట్లకు అనుగుణంగా తీసుకోవచ్చు.

1 కటోరి కొలత - 200 మిలీ

మొత్తం క్యాలరీలు
2120 kcal