

ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದವರು



ನಿರಾಕರಣೆ

ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ. ನವರು ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಇದು ಒಂದು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ, ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಮೋದನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಶಿಫಾರಸು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅರ್ಥೈಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಂಪಾದಕರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಣ, ಜಾಲ ಅಥವಾ CD ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ, ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ನಿಖರತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣತೆ, ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಾಧ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಹಠೋಕ್ಕ, ಅಪರೋಕ್ಷ, ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ, ವಿಶೇಷ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾದ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಾತ್ಮಕ ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಧ್ಯಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ಸೇರ್ಪಡೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿಡುವಿಕೆಯು, ಸಂಪಾದಕರು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ(ಗಳಲ್ಲಿ) ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ, ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನೋ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲೇಖಕರು, ಸಂಪಾದಕರು, ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡ, ಯಾವುದೇ ಖಾತರಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯ ಸ್ವೀಕಾರ ಅಥವಾ ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಸರಣವು ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಮತು/ಅಥವಾ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರ-ಗ್ರಾಹಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರದ ಕೋರಿಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೀವು ಉದ್ದೇಶಿತ ಸ್ವೀಕೃತಿದಾರರಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ. ಗೆ ಇದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಒಂದಿರುಗಿಸಿ.



ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ.  
ಸನ್ ಹೌಸ್, ಪ್ಲಾಟ್ ನಂ. 201 B/1, ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಹೈವೇ,  
ಗೋರೇಗಾಂವ್ (ಈ), ಮುಂಬೈ 400 063, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಭಾರತ  
ದೂರವಾಣಿ:(91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2177646 - KANNADA 8359659



## ಉದಾಹರಣೆ

ದಿನಾಂಕ: 01 / 05 / 2019

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ	07:00 am	ಕಾಫೀ	1 ಕಪ್ಪು
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ	09:00 am	ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ದಾಲಿಯಾ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು	2 ಬಟ್ಟಲುಗಳು 1 ಕಪ್ಪು
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	11:30 am	ಸೇಬು	1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	02:00 PM	ರೊಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಪಲ್ಯ ಬೇಳೆ ಮೊಸರು	2 1 ಬಟ್ಟಲು 1 ಬಟ್ಟಲು 1 ಬಟ್ಟಲು
ಚಹಾ ಸಮಯ	04:30 PM	ಕಾಫೀ	1 ಕಪ್ಪು
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು	06:30 PM	ಒಣ ಮಂಡಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಹುರಿದಕಡಲೆ	1/2 ಬಟ್ಟಲು
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	09:00 PM	ರೊಟ್ಟಿ ಬೆಂಡಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ + ಸಲಾಡ್ ಕಂದುಅನ್ನ + ಬೇಳೆ	2 ಪ್ರತಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿ 1 ಬಟ್ಟಲು
ಮಲಗುವ ಸಮಯ	11:30 PM	ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು	1 ಬಟ್ಟಲು

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			



ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			

ದಿನಾಂಕ:

ಊಟ	ಸಮಯ	ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ			
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ			
ನಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ			
ಚಹಾ ಸಮಯ			
ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿನಿಸುಗಳು			
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ			
ಮಲಗುವ ಸಮಯ			