

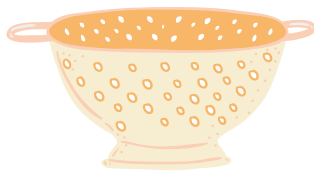
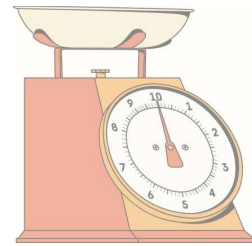
হোস্ট সম্প্রদায়ের জন্য দিকনির্দেশনা এবং পরামর্শ



মাছ এবং ডাল জাতীয় ফসলের জন্য ন্যূনতম সাপ্তাহিক ব্যয়ের প্রস্তাব: ৪৫০ গ্রাম মাছ এবং ৪৫০ গ্রাম রান্না করা ডাল (যেমন চিনজাত মটরশুটি বা হিমায়িত মটরশুটি) অথবা শুকনো খাবার প্রতিজনের জন্য ১৫০ গ্রাম।

মাংস এবং ডিমের খরচের উপর সাপ্তাহিক সীমাবদ্ধতার প্রস্তাব: প্রতি ব্যক্তির জন্য সর্বোচ্চ ৪টি ডিম এবং ৫০০ গ্রাম সাদা এবং লাল মাংস।

অ্যাপার্টমেন্টের রান্নাঘরের জন্য একটি দাড়িপাল্লা সরবরাহ করা।



অ্যাপার্টমেন্টগুলির জন্য একটি স্টিমার(বাষ্প রান্নার ঝুড়ি) বাস্কেট সরবরাহ করা।

হোস্ট সম্প্রদায়ের জন্য দিকনির্দেশনা এবং পরামর্শ

প্রতিদিন প্রতি ব্যক্তির জন্য সর্বোচ্চ
৪ টেবিল চামচ তেল বরাদ্দ করা।
বলা যায় সর্বমোট ৪০ মিলি বীজের
তেল বা বিশুদ্ধ জলপাই
তেল(বিশুদ্ধ জলপাই তেল বেছে
নেয়া সর্বোত্তম)

সবজি সিজনিং করার জন্য, প্রতি ব্যক্তির
জন্য ১ টেবিল চামচ তেল (৫ মিলি) বরাদ্দ,
তাহলে ৭০ জনের জন্য ৩৫০ মিলি তেল
বরাদ্দ।



পরিমাণমতো রান্না করতে হবে(যেমন যদি ৭০ জন অতিথি
থাকে, তাহলে জনপ্রতি সর্বোচ্চ ১০০ গ্রাম ভাত/পাস্তা, অর্থাৎ
মোট ৭ কেজি)



সর্বাধিক সংখ্যক রিফিল আরোপ করুন। শুধুমাত্র ১টি রিফিল, যা
অবশ্যই একটি অংশের ভগ্নাংশ হতে হবে, এবং পুরোটা নয় (যদি
আপনি পরিমাপিত সংখ্যায় রান্না করেন, তাহলে সবার জন্য একটি
সম্পূর্ণ "রিফিল" থাকা উচিত নয়)



সকালের নাস্তায়, প্রতি ব্যক্তির জন্য সর্বোচ্চ ২টি
অংশ পরিমাণ মাখন এবং ২টি অংশ পরিমাণ
জ্যাম নির্ধারণ করা।

ঘরে তৈরি রুটির জন্য: ১ কেজি
আটাতে সর্বাধিক ১৭ গ্রাম লবণ
যোগ করুন



হোস্ট সম্প্রদায়ের জন্য দিকনির্দেশনা এবং পরামর্শ

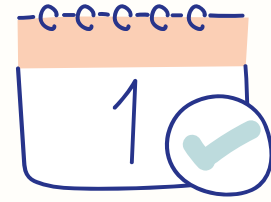


দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবার উভয় সময়েই ঋতু অনুসারে কাঁচা বা রান্না করা সবজির একটি অংশ দেওয়া বাঞ্ছনীয় (সবজি বলতে আলু, মটর, বিন, ছোলা এবং মসুর ডাল বোঝায় না)।

সপ্তাহে দুবার আলুর ব্যবহার।

সপ্তাহে একবার মেনুতে ভাজা খাবার দিয়া।

বিকল্প হিসেবে পাস্তা এবং ভাত এর সাথে (বালি, গম, কুসকুস)।



সপ্তাহে এক-দুইবার ভাতের ব্যবহার/খাওয়া উপযুক্ত হবে।

মধ্যাহ্নভোজ এবং রাতের খাবার:ব্যবহারিক উদাহরণ

প্রথম কোর্স

পাস্তা/ভাত/গম/বার্লি/কুসকুস সাধারণ সস (যেমন টমেটো, সবজি, তেল এবং পারমেসান পনির) দিয়ে অথবা ঝোলের সাথে সিজনিং করা।

দ্বিতীয় কোর্স

সাদা মাংস (মুরগি, টার্কি, খরগোশ)

সপ্তাহে ২-৩ বার

লাল মাংস (গরুর মাংস, বাছুরের মাংস, শূয়ারের মাংস)

সপ্তাহে ১-২ বার

মাছ

সপ্তাহে ৩-৪ বার

ডাল (শিম, ছোলা, মটরশুঁটি, মসুর ডাল) সাইড ডিশ হিসেবে, প্রথম বা দ্বিতীয় কোর্সের জন্য মশলা হিসেবে

সপ্তাহে ৩-৪ বার

ডিম (অমলেট বা ফ্লান আকারেও)

সপ্তাহে ১-২ বার

পনির

সপ্তাহে ১-২ বার

শুকনো হাম

সপ্তাহে সর্বোচ্চ ১ বার

মৌসুমি সবজি

রুটি

মৌসুমি ফল

মশলা হিসেবে অতিরিক্ত কুমারী জলপাই তেল

মিষ্টি (সপ্তাহে ১-২ বার)