

सुबह 6 से 9 बजे



सुबह 9 से दिन 12 बजे



दिन 12 से 3 बजे



दिन 3 से शाम 6 बजे



शाम 6 से रात 9 बजे



कार्बोहाइड्रेट 1-अनाज व कंदमूल	
प्रोटीन 2-दालें 3-अंडा 4-मांस व मछली 5-दूध व दूध से बनी चीज	
विटामिन ए 6-विटामिन ए युक्त सब्जियाँ व फल	
आयरन 2-दालें 3-अंडा 4-मांस व मछली व 6-विटामिन ए युक्त सब्जियाँ व फल	
कैल्शियम 5-दूध व दूध से बनी चीज 6-सब्जियाँ	
अन्य विटामिन एवं पोषक तत्व	
अनुपयुक्त X	