c
H.Bandosge,1stfloor,Dhubugasmagu,Male',Rep.ofMaldives,Tel(960)3328987,Fax(960)3316243
ހަކުރުބަލީގެ މީހަކަށް އެއްދުވަހުގެ ކެއުމުގެ ތާވަލްތައްޔާރު ކުރެވިދާނެ ގޮތް
ދުވާލަކަށް މީހަކަށް ބޭނުންވާ ކެލޮރީގެ މިންވަރު 1200
-1 ހެދުނުހޭލައިގެން ބުއިމަށް
1 ތަށި ކޮފީ ނުވަތަ ކިރު (ހަކުރުނާޅާ) 100 ކެލޮރީ
-2 ހެދުނުނާސްތާ
2 ރޮށި އާޓާފުށް 100 ކެލޮރީ
1/2 ތަށިމުގުރިހަ (ތެޔޮނާޅާ) 50 ކެލޮރީ
1 ތަށި ކިރުސައި (ހަކުރުނާޅާ) 100 ކެލޮރީ
-3 ނުވަގަޑި
1 ފޭރު 40 ކެލޮރީ ނުވަތަ ހަކުރު ނާޅާ / ޖޫސް 1 ތަށި ޖޫސް އަދި 2 ލޮނު ބިސްކޯދު
-4 މެންދުރު ކެއުން
1 ޖޯޑު ބަތް (ކިރުނާޅާ) 100 ކެލޮރީ
1/2 ގަރުދިޔަ 50 ކެލޮރީ
1/2 ޖޯޑު ތަރުކާރީ (ސަޓަނީގެ ގޮތުގައި) 60 ކެލޮރީ
-5 ހަވީރުސައި
1 ތަށިކިރު ނުވަތަ ތާޒާ މޭވާ ޖޫސް 100 ކެލޮރީ
3 ލޮނު ބިސްކޯދު 50 ކެލޮރީ
-6 ރޭގަނޑު ކެއުން
2 ވައް މާޅޮސްކެޔޮ (200 ގްރާމް) ފެނުކައްކާފައި 151 ކެލޮރީ
1/2 ތަށިރިހަ (މުރަނގަ ތޮޅި) ނުވަތަ ގަރުދިޔަ 50 ކެލޮރީ

25 ގްރާމް މުރަނގަފަތް 23 ކެލޮރީ
1 އާފަލް 40 ކެލޮރީ
ނިދުމުގެ ކުރިން
1 ތަށި ސްކިމްޑް މިލްކް (ހަކުރުނާޅާ) 100 ކެލޮރީ
* ހަކުރުބަލީގެ މީހެއްނަމަ 6 ފަހަރު ކެއުން ވަރަށް މުހިއްމު
* ރޭގަނޑު އިންސިއުލިން ޖަހާނަމަ ނިދުމުގެ ކުރިން އެއްޗެއް ބޯލުން
* ފައިބަރު އެކުލެވޭ ކާނާ (މޭވާ އަދި ތަރުކާރީ) ގިނައިން ބޭނުންކުރުން
* ލޮނުގަދަ ، ފޮނިގަދަ އަދި ސަރުބީ އެކުލެވޭ ކާނާ މަދުކުރުން
ބަދަލުގައި ބޭނުންކުރެވޭ ކާނާ
* ހެދުނު ނާސްތާ ، މެންދުރު އަދި ރޭގަނޑު ކެއުން
100 އެމް.އެލް އާފަލު ޖޫސް
150 އެމް.އެލް ކޮފީ (ސްކިމް މިލްކް ގަ ޑައިބެޓިކް ހަކުރު އަޅައިގެން)
2 ފޮތި ޕާން
1/2 އިޑްލީ
3 ވައް މާޅޮސްކެޔޮ
2/3 ތަށި ކޯންފޮލޭކްސް
1/2 ތަށި ފަރުމަސް ރިހަ

1/2 ކަ ނޑުމަހު ރިހަ
1/2 ތަށި މުގުރިހަ
1/2 ތަރުކާރީ ރިހަ (ބަރަބޯ ، ބަށި ، ތޮރާ)
*
ނުވަގަޑި
* * * * * * *
އާފަލު ޖަނބުރޯލު ދޮންކެޔޮ ފަޅޯ ކުރުނބާ ކަރާ އަތަ އަނބު
* *
ފޭރު އޮރެންޖް
*
ހަވީރު
* މާރީ ބިސްކޯދު
* ކުލިބޯކިބާ ކޮޅެއް
* މަސްރޮއްޓެއް
* ކަޅުސައި ނުވަތަ ކިރުސައި (ހަކުރުނާޅާ)
- ހަކުރުބަލީގެ މީހެއްނަމަ 6 ފަހަރު މެދުމިންވަރަކަށް ކެއުންވަރަށް މުހިއްމު
- ކެއުމުގައި ގިނައިން މޭވާ އަދި ތަރުކާރީ ހިމަނާށެވެ. އަދި ލޮނު ، ތެޔޮ ، ފޮނި އެއްޗެތި މަދުން
ބޭނުންކުރާށެވެ.
ކެއުމުގައި ރަގަޅު އާދަތަކެއް ގެންގުޅުމަށްޓަކައި ވަކިޚާއްސަ ވައްތަރެއްގެ ކެއުމެއް ބޭނުންކުރާކަށް ނުޖެހެއެވެ.
ތާޒާމޭވާ އާއި ތަރުކާރީ ނުލިބޭ ނަމަ ދަޅުގައި ބަންދުކުރި ތަރުކާރީވެސް ބޭނުން ކުރެވިދާނެއެވެ. އެއްގަމުމަހާއި
ކަ ނޑުމަސް މެދުމިންގަނޑެއްގައި ބޭނުންކުރުމާއި އެކު ސަރުބީގެ ބައިތައް އެކުލެވޭ ކާނާމަ ދުން ބޭނުންކުރުން
މުހިއްމުއެވެ .