

වගුව 5.27: එක් දිනකදී එක් පුද්ගලයකු සඳහා සැපයෙන කැලරි, ප්‍රෝටීන් සහ මේද ප්‍රමාණය, 2013 -2019
 அட்டவணை 5.27: தினசரி நபர் ஒருவருக்கான கலோரிகள், புரதங்கள், கொழுப்புகளின் அளவு 2013 – 2019
 Table 5.27: Availability of calories, protein and fat per day per person, 2013 – 2019

සෞභෞතික වර්ගය සහ ඒකකය	நபர் ஒருவருக்கான வீழீயோகம்	Type of nutrition and unit	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019 ⁽¹⁾
සත්ව	விலங்கு	Animal							
කැලරි	கலோரிகள்	Calories	178.61	179.32	199.79	206.99	217.79	253.27	328.28
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	புரதம் (கிராம்)	Protein(gm)	22.31	23.58	18.23	18.81	19.38	20.89	26.15
මේද(ග්‍රෑම්)	கொழுப்பு (கிராம்)	Fat(gm)	8.91	8.78	10.72	11.29	11.93	14.33	17.06
එළවළු	தாவரம்	Vegetable							
කැලරි	கலோரிகள்	Calories	2,578.16	2,621.31	2,939.41	2,677.53	2,485.82	2,658.67	2,673.62
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	புரதம் (கிராம்)	Protein(gm)	46.21	47.41	60.18	51.76	51.56	52.89	53.02
මේද(ග්‍රෑම්)	கொழுப்பு (கிராம்)	Fat(gm)	38.86	38.92	38.66	43.85	47.49	46.97	48.01
එකතුව	மொத்தம்	Total							
කැලරි	கலோரிகள்	Calories	2,756.77	2,800.63	3,138.20	2,884.53	2,703.61	2,912.94	3,001.90
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	புரதம் (கிராம்)	Protein(gm)	68.52	70.99	78.41	70.58	70.93	73.79	79.18
මේද(ග්‍රෑම්)	கொழுப்பு (கிராம்)	Fat(gm)	47.77	47.70	49.37	55.14	59.42	61.31	65.07

(1) යාවතැනි තැන්පත් කළ යුතු Provisional

මූලාශ්‍රය - ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව
 ஆதாரம் - தொகைகமதிப்பு புள்ளிவிபரத் திணைக்களம்
 Source - Department of Census and Statistics