



නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calendar වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

මාසයේ තේමාව
අලුත් වන ජීවිතයට
අලුත් විදිහට බෙදා
පිඟානක්

මුලින්ම විලවළු ව්‍යාංජන බෙදාගෙන මදිපාඩුවට පිටි සහිත ආහාර බෙදා ගමු.

විවිධ වර්ගවලට අයත් ආහාරවලින් පිඟාන රස කරමු.

2024 DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයත්නයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Signutra USA

NEW & IMPROVED

Maxvida[®]
Wholesome Daily Nutrition

- 53% More Protein
- 61% Less Sucrose
- With CoQ10 & Lutein



Certi5[™]
Signature nutrients

- 34 KEY NUTRIENTS
- Dual Protein
 - Dietary Fiber
 - Antioxidants
 - Hemo Nutrients
 - Bone Nutrients



නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනීමේ, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.



ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.

Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4 <small>Independence Day</small>	5	6	7	8	9
10	11	12 <small>Nawam Full Moon Poya Day</small>	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 <small>Mahasivarathri Day</small>	27	28		

මාසයේ හේමාව ගෙවන්නේ මුළුතැන්ගෙයින් පිඟානට

හැමදාම ගෙවන්නේ යමක් පිඟානට මුසු කර ගමු.

පෙනහළු සුරකින, හිත සහසන ගෙවන්නක් සකසා ගමු.

■ Public Holiday ● Bank Holiday ❖ Mercantile Holiday

2025 JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරවත් ජයග්‍රහණයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Signutra™
USA

Maxvida® HPHF

High Protein High Fiber
Nutrition Supplement for Recovery

Sucrose Free
Lactose Free

Certi5™
Signature nutrients

33 KEY NUTRIENTS

- Plant Protein
- Dietary Fiber Blend
- Omega-3
- Immunonutrients
- Antioxidants

TM: Trademark under license from Signutra Inc., USA.



නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com

www.dailyhealth.lk | f dailyhealth.lk | daillyhealth.lk | dailyhealth.lk



2025

MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31 <small>Id-UI-Fitr (Ramazan Festival Day)</small>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 <small>Madin Full Moon Poya Day</small>	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරවලට පිඟානේ තැනක් දෙමු.

කිරි රසය ගෙනෙන විවිධ ආහාර රස විඳිමු.

Public Holiday Bank Holiday Mercantile Holiday

2025 FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරවත් ජයග්‍රහණයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 APRIL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Vidavance™

Special Formula For Diabetes

33 KEY NUTRIENTS

- Dual Protein
- Dietary Fiber
- Chromium
- Metabolic Nutrients
- Zinc

HELPS MANAGE

BLOOD SUGAR

HIGH FIBER

WEIGHT

HIGH PROTEIN

ENERGY

METABOLIC NUTRIENTS

TM: Trademark under license from Signutra Inc., USA.

නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති
ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට
දුර්ගැනවීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.



ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ
"HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක්
අපගේ 0777 867942
Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන්
E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය
බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.

Created by **Nutrition Care Circle**

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස්
ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

APRIL

මාසයේ තේමාව
**ප්‍රබෝධයේ පිවිසුමට
එළඹෙන්න**

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

හිරුට කලින්
අවදි වෙමු.

පිරිසිදු ජලය බිඳක්
පානය කර දවස
අරඹමු.

■ Public Holiday ● Bank Holiday ❖ Mercantile Holiday

2025 MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය
එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දුර්ගැනවන පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින්
එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දැනුවත් පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන්
තෝරාගත් ජයග්‍රහණයකට වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 MAY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Trophic Basic

- Scientifically formulated complete and Balance Nutrition supplement.
- With an Exclusive mix of proteins.
- Convenience in adjusting various energy concentration in tube feedings as well as oral feedings(1-1.5Kcal/ml)
- Lactose & Cholesterol free and No added sugars.
- Available in Delicious Vanilla flavours.



ENERGY ZIP SUSLAC

- Ideal formula for dietary shortfalls.
- With 25+ vitamins and minerals with high quality proteins.
- Delicious vanilla and Belgian chocolate flavors.

Product from Brazil

PRODIET
MEDICAL NUTRITION

Marketed By:
Cliniqon Biotech(Pvt)Ltd
No.941/1, Jayanthi Mawatha,
Kotte Road, Ethul Kotte, Sri Lanka
Tel: +94 112 882 666
Mobile: +94 772 311 144



- විද්‍යාත්මකව සකසන ලද පූර්ණ සහ සමබර පෝෂණ අතිරේකයකි.
- සුවිශේෂී ප්‍රෝටීන මිශ්‍රණයකින් සමන්විත වේ.
- අවශ්‍යතාව අනුව (Oral & Tube Feedings වලදී) ඉතා පහසුවෙන් විවිධ ශක්ති සාන්ද්‍රණයන් වලට සකස් කිරීමට හැකිය. (1-1.5kcal/ml)
- ලැක්ටෝස් සහ කොලෙස්ටරෝල් රහිත අතර සීනි එකතුකර නොමැත.
- ප්‍රණීත වැනිලා රසයෙන් යුක්ත වේ.

- ඔබගේ දෛනික ආහාර වේලේ වල ඇතිවන පෝෂණ උනන්දු සපුරා ගැනීම සඳහාම සකසන ලද පෝෂණ අතිරේකයකි.
- උසස් තත්වයේ ප්‍රෝටීන වලින් අනුභව වන අතර විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ 25 කටත් වඩා අන්තර්ගත වේ.
- ප්‍රණීත වැනිලා සහ බෙල්ජියම් චොකලට් රසයෙන් ලබාගත හැක.



Created by Nutrition Care Circle

නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති
ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ
"HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක්
අපගේ 0777 867942
Whatsapp අංකයට එවීමයි

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස්
ලබා දෙනු ඇත.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට
දිරිගැන්වීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන්
E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය
බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com

www.dailyhealth.lk | f dailyhealth.lk | daillyhealth.lk | daillyhealth.lk



2025

MAY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 May Day (International Workers' Day)	2	3	4
5 Vesak Full Moon Poya Day	6 Day following Vesak Full Moon Poya Day	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

මාසයේ හේමාව
ජීවිතයේ අභිර්මත බව
උදා කර ගන්න.

දේදුනු පැහැර
ආහාර පිගානක්
රස විඳිමු.

මනසේ ශක්තිය
හඳුනාගමු.

Public Holiday Bank Holiday Mercantile Holiday

2025	APRIL						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

- දින දසුනේ දකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය
එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දිරිගන්වන පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින්
එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන්
තෝරාගත් ජයග්‍රහණයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025	JUNE						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
30						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	



Trophic Basic

- Scientifically formulated complete and Balance Nutrition supplement.
- With an Exclusive mix of proteins.
- Convenience in adjusting various energy concentration in tube feedings as well as oral feedings(1-1.5Kcal/ml)
- Lactose & Cholesterol free and No added sugars.
- Available in Delicious Vanilla flavours.



ENERGY ZIP SUSLAC

- Ideal formula for dietary shortfalls.
- With 25+ vitamins and minerals with high quality proteins.
- Delicious vanilla and Belgian chocolate flavors.

- විද්‍යාත්මකව සකසන ලද පුර්ණ සහ සමබර පෝෂණ අතිරේකයකි.
- සුවිශේෂී ප්‍රෝටීන මිශ්‍රණයකින් සමන්විත වේ.
- අවශ්‍යතාව අනුව (Oral & Tube Feedings වලදී) ඉතා පහසුවෙන් විවිධ ශක්ති සාන්ද්‍රණයන් වලට සකස් කිරීමට හැකිය. (1-1.5kcal/ml)
- ලැක්ටෝස් සහ කොලෙස්ටරෝල් රහිත අතර සීනි එකතුකර නොමැත.
- ප්‍රණීත වැනිලා රසයෙන් යුක්ත වේ.

- ඔබගේ දෛනික ආහාර වේලේ වල ඇතිවන පෝෂණ උනන්දු සපුරා ගැනීම සඳහාම සකසන ලද පෝෂණ අතිරේකයකි.
- උසස් තත්වයේ ප්‍රෝටීන වලින් අනුභව වන අතර විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ 25 කටත් වඩා අන්තර්ගත වේ.
- ප්‍රණීත වැනිලා සහ බෙල්ජියම් චොකලට් රසයෙන් ලබාගත හැක.

Product from Brazil



Marketed By:
Cliniqon Biotech(Pvt)Ltd
No.941/1,Jayanthi Mawatha,
Kotte Road,Ethul Kotte,Sri Lanka
Tel: +94 112 882 666
Mobile: +94 772 311 144



නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

JUNE



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

උදේ ආහාරය උදෙසින්ම රස විඳීමු.

දිවා ආහාරය දහවල් කාලයේදීම රස විඳීමු

Public Holiday Bank Holiday Mercantile Holiday

2025						MAY
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- දින දසුනේ දකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයත්නයක යෙදවීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025						JULY
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Trophic Basic

- Scientifically formulated complete and Balance Nutrition supplement.
- With an Exclusive mix of proteins.
- Convenience in adjusting various energy concentration in tube feedings as well as oral feedings(1-1.5Kcal/ml)
- Lactose & Cholesterol free and No added sugars.
- Available in Delicious Vanilla flavours.



ENERGY ZIP SUSLAC

- Ideal formula for dietary shortfalls.
- With 25+ vitamins and minerals with high quality proteins.
- Delicious vanilla and Belgian chocolate flavors.

Product from Brazil

PRODIET
MEDICAL NUTRITION

Marketed By:
Cliniqon Biotech(Pvt)Ltd
 No.941/1,Jayanthi Mawatha,
 Kotte Road,Ethul Kotte,Sri Lanka
 Tel: +94 112 882 666
 Mobile: +94 772 311 144



- විද්‍යාත්මකව සකසන ලද පුර්ණ සහ සමබර පෝෂණ අතිරේකයකි.
- සුවිශේෂී ප්‍රෝටීන මිශ්‍රණයකින් සමන්විත වේ.
- අවශ්‍යතාව අනුව (Oral & Tube Feedings වලදී) ඉතා පහසුවෙන් විවිධ ශක්ති සාන්ද්‍රණයන් වලට සකස් කිරීමට හැකිය. (1-1.5kcal/ml)
- ලැක්ටෝස් සහ කොලෙස්ටරෝල් රහිත අතර සීනි එකතුකර නොමැත.
- ප්‍රණීත වැනිලා රසයෙන් යුක්ත වේ.

- ඔබගේ දෛනික ආහාර වේලේ වල ඇතිවන පෝෂණ උනන්දු සපුරා ගැනීම සඳහාම සකසන ලද පෝෂණ අතිරේකයකි.
- උසස් තත්වයේ ප්‍රෝටීන වලින් අනුභව වන අතර විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ 25 කටත් වඩා අන්තර්ගත වේ.
- ප්‍රණීත වැනිලා සහ බෙල්ජියම් චොකලට් රසයෙන් ලබාගත හැක.

නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති
ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ
"HLS0125" ලෙස කේට් පණිවිඩයක්
අපගේ 0777 867942
Whatsapp අංකයට එවීමයි

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට
දැනගැනවීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන්
E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය
බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by **Nutrition Care Circle**

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස්
ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 <small>Esala Full Moon Poya Day</small>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

මාසයේ තේමාව
පිලිවෙලින්, පිලිවෙතින්
ජීවිතය සරසන්න

රාත්‍රී ආහාරය
හිඟන්හෙකු සේ ගෙන
සැකීමට පත් වෙමු.

අතරමැද බඩගින්නට
සුදුසු ආහාර
හඳුනාගමු.

■ Public Holiday ● Bank Holiday ◆ Mercantile Holiday

2025 JUNE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය
එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින්
එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන්
තෝරාගත් ජයග්‍රහණයකට වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						2
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

www.diet.lk

Let them be

Nutrikids@diet.lk

- Quizzes
- Puzzles
- Games
- Debates
- Creations
- Many more



- Points
- Prizes
- Events
- Opportunities
- Scholarships
- Many more

Nutrikids = Happy & Helthy Generation





නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.



ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.

Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8 <small>Nikini Full Moon Poya Day</small>	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



දිනය පුරා ප්‍රමාණාත්මකව ජලය පානය කරමු.

උදෑසනින් බොහෝ හරවත් යමක් සකසා ගමු.

2025 JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 1 දින දැනුණ දැනුණ පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- 2 එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- 3 එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයත්නයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 SEPTEMBER

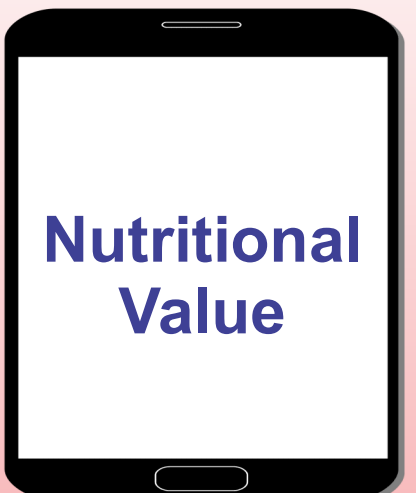
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

www.diet.lk

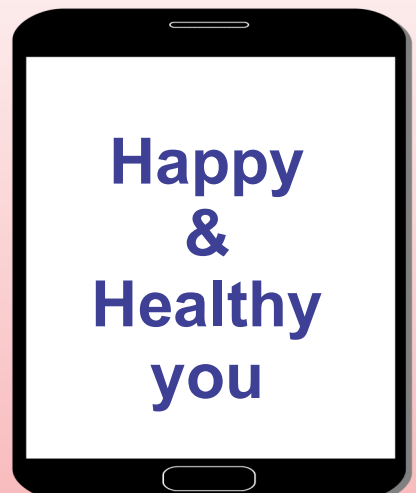
ඔබේ ආහාර වට්ටෝරුව සෞඛ්‍යමත් කරගැනීමට
 Recipeplannar@diet.lk



ඔබේ ආහාර වට්ටෝරුව ඇතුළත් කරන්න



පෝෂණ වටිනාකම දැනගන්න.



ඔබගේ සෞඛ්‍ය මට්ටමට ගලපාගන්න.



නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැරිය හැකි, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com

www.dailyhealth.lk | f dailyhealth.lk | daillyhealth.lk | daillyhealth.lk



2025

SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5 <small>Milad-Un-Nabi (Holy Prophet's Birthday)</small>	6	7 <small>Binara Full Moon Poya Day</small>
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

මාසයේ තේමාව
උත්සහය වීරය අඛණ්ඩව පවත්වා ගන්න

වෙනසවා ඇඟ තුටු කරමු.

ව්‍යායාමයකට ඉඩක් සොයාගමු.

2025 AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැරිය හැකි පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දැනුවත් පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයෝජනවත් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						2
						3
						4
						5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



- සහය අවශ්‍ය වීම
- සතුට බෙදාගන්නට
- ජීවන මට්ටම උසස් කිරීමට
- පෝෂණ ව්‍යාපෘති
- පෝෂණ පණිවිඩය නව්‍යකරාගැනීම





නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calendar වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6 Vap Full Moon Poya Day	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 Deepavali Festival Day	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

මාසයේ තේමාව
ජීවත් වීමට ආහාර මිස ජීවත් වන්නේ ආහාර ගැනීමට නොවේ.

පැණි රසයට පලතුරු කමු

පොල් කිරිනේ තෙල් රස විඳීමු.

Public Holiday Bank Holiday Mercantile Holiday

2025 SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයෝජනවත් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

www.healthyfood.lk

All about Food



Intro

Biological Description

Serving Sizes

Cooking Methods

වගාකරමු

See the Picture

පෝෂණ වටිනාකම

Allergies & intolarances

නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට දැනගැනවීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ "HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක් අපගේ 0777 867942 Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by Nutrition Care Circle

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthlks@gmail.com

www.dailyhealth.lk | f dailyhealth.lk | daillyhealth.lk | daillyhealth.lk



2025

NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5 <small>II Full Moon Poya Day</small>	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

මාසයේ තේමාව
යනපත්ව ගතකරන
ජීවිතයේ සතුට
විමසන්න.

සුවතාව මැන බලමු.

ඇඟට විවේකයක් සුව නින්දක් ලබමු.

2025 OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

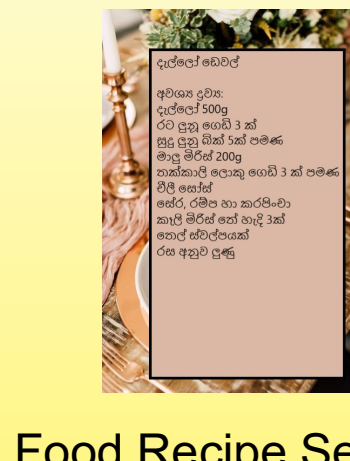
- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැනගන්න පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින් එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් තොරව ප්‍රයෝජනවත් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2025 DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

www.diet.lk

Do
Nutrsearch@diet.lk



POTATO VS CAULIFLOWER

Potato	VS	Cauliflower
1065 mg		Vitamin B3 6367 mg
27 mg		Magnesium 15 mg
425 mg		Potassium 299 mg
19.7 mg		Vitamin C 48.2 mg
12.5 mg		Choline 44.3 mg
15 mg		Folate total 57 mg
2 mg		Vitamin K 15.5 mg

Food Comparison Search

නිරෝගීත්වය යනු ඔබගේ ජීවිතය උපයා ගැනීමයි

නිරෝගීත්වය උදෙසා වෙනස්වීමට කැමති
ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

මෙම Whatsapp අංකයට ලියාපදිංචි වීමෙන් ඕනෑම අයකුට
දැරිගැන්වීම්, ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රතිලාභ හිමිකරගත හැක.

ඒ සඳහා ඔබ කල යුත්තේ
"HLS0125" ලෙස කෙටි පණිවිඩයක්
අපගේ 0777 867942
Whatsapp අංකයට එවීමයි

අපගේ www.dailyhealth.lk වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන්
E-Calander වෙත සම්බන්ධ වීමටත්, මෙම කැලෙන්ඩරය
බාගත කිරීමටත් ඔබට හැකිවේ.



Created by **Nutrition Care Circle**

එවිට අවශ්‍ය උපදෙස්
ලබා දෙනු ඇත.

E-mail : dailyhealthcs@gmail.com
www.dailyhealth.lk | [dailyhealth.lk](https://www.facebook.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.youtube.com/dailyhealth.lk) | [dailyhealth.lk](https://www.instagram.com/dailyhealth.lk)



2025

DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4 <small>Unduvap Full Moon Poya Day</small>	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 <small>Christmas Day</small>	26	27	28
29	30	31				

මාසයේ හේමාව
පරිසරයේ
කොටසක් වෙන්න.

පස සුරකින
මෙහෙයුම් අරඹමු.

ජලය සුරකින
දිවියකට හුරුවෙමු.

Public Holiday Bank Holiday Mercantile Holiday

2025 NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- දින දසුනේ දැකුණු පසින් ඇති පණිවිඩය
එම සති දෙක තුළ සහ ඉදිරියට ඔබ පුහුණු කළ යුතුය.
- එය දැරිගැන්වන පණිවිඩ / ක්‍රියාකාරකම් Whatsapp මගින්
එම සති දෙක පුරා ඔබ වෙත ලබා දේ.
- එහි දී ඔබ වෙත දන්වන පරිදි නිවැරදිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන්
තෝරාගත් ජයග්‍රහණයකයෙක් වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

2026 JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

www.diet.lk

Be Your Own
Dietplannar@diet.lk



My diet Plane

