

رژیم

پارسا مدتیه که دچار اضافه وزن شده و میخواود رژیم بگیره. دکترش علیرضا، به پارسا گفته که پارسا هر روز باید فقط **یک نوع میوه** بخوره و انرژی اون میوه‌ای که خورده باید بین **۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری** باشه. حالا پارسا برای مدیریت میوه‌هایی که توی روز میخوره به کمک شما نیاز داره. دکتر علیرضا جدول زیر رو برای میزان کالری هر عدد میوه به پارسا داده.

غذا	میزان کالری
apple	100
banana	250
peach	70
lemon	45
kiwi	85

حال شما باید برنامه‌ای بنویسید که نوع و تعداد میوه‌ای که پارسا توی یک روز میخواهد بخوره رو به برنامه بده و برنامه میزان کالری اون مقدار میوه رو براش حساب کنه و بگه که آیا اون مقدار کالری مناسب هست یا نه.

ورودی

ورودی برنامه شامل یک خط است که نوع میوه و مقدار میوه با فاصله از هم آمده است.

خروجی

در خط اول خروجی میزان کالری میوه ذکر شده به صورت یک عدد صحیح و بدون رقم اعشار نوشته می‌شود.

در خط بعدی اگر میزان کالری میوه کم تر از **۱۰۰** بود، عبارت **less** و درصورتی که بین **۱۰۰** و **۲۰۰** کالری (شامل آنها) باشد، عبارت **ok** و درصورتی که بیش از **۲۰۰** کالری باشد، عبارت **more** باید چاپ شود.

مثال

ورودی نمونه ۱

banana 1

خروجی نمونه ۱

250

more

ورودی نمونه ۲

lemon 1.5

خروجی نمونه ۲

67

less

به این نکته دقت شود که میزان کالری چاپ شده باید عدد صحیح باشد و اعداد اعشاری برای صحیح شدن قطع می‌شوند.

ورودی نمونه ۳

peach 2

خروجی نمونه ۳

140

ok

ارسال پاسخ برای این سؤال