



## समय/TIME

## खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS

## मात्रा/QUANTITY

सुबह 6:00 बजे

- गुनगुना पानी (सोंफ, जीरा, मैथीदाना) रात में भिगोकर सुबह खाली पेट पीना है

- 1 गिलास

सुबह 7:00 बजे

- ग्रीन टी (अदरक/तुलसी/करी पत्ता) आधा चम्मच शक्कर के साथ
- मैरीगोल्ड/डायजेस्टिव बिस्किट

- 1 कप

- 1-2

सुबह का नाश्ता  
(8:00 से 8:30 बजे)

- दलिया (सभी सब्जियां मिलाकर) या खिचड़ी
- ब्राउन ब्रेड बटर के साथ
- अंकुरित चना/मोठ (उबालकर)

- 1 कटोरी
- 1-2 मीडियम
- 100 ग्राम

10:00 बजे

- सेब/केला/नाशपाती/तरबूज/अनार/अमरूद (कोई एक)

- 100 ग्राम

दोपहर का खाना  
(12:00 से 12:30 बजे)

- दाल-मटर/तुअर/मूंग
- चावल (पसाकर)
- (हरी पत्तेदार लौकी/पालक/चौलाई, करेला, मटर)
- रोटी (गेहूँ + चना)
- सलाद (खीरा / गाजर)

- 1-2 कटोरी
- 1 कटोरी
- 1-2 कटोरी
- 2-3
- 2-4 पीस

शाम  
(4:00 से 5:00 बजे)

- अंकुरित चना / मोठ
- भुना चना / भुना मखाना
- ओट्स

- 1-2 मीडियम
- 100 मिली
- 1 कटोरी

रात का खाना  
(8:00 से 8:30 बजे)

- दोपहर के समान

- दोपहर के समान

### परहेज करें

मैदा और बेसन से बनी चीजें, गहरे तेल में तली चीजें जैसे - पूड़ी, कचोड़ी, समोसे, मंगोड़े, खट्टे फल - संतरा, मौसमी, टमाटर/सूप, चाय-कॉफी, मसालेदार खाना, लाल मिर्च, गरम मसाला, शक्कर, शर्बत, डिब्बा बंद जूस, अचार, पापड़, चाइनीज फूड, चॉकलेट, केक, पेस्ट्री, कूकीज़, कैंडी, सेब, नमकीन, पिज्जा, बर्गर, मोमोस, ब्रेड, पासता, जैम, जैली, सॉस, आइसक्रीम, सोडा, पेप्सी, फेंटा, मिरिंडा, जैसे पेय पदार्थ, शराब, सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला, आदि का सेवन नहीं करना चाहिए

### आवश्यक नोट

मांसाहारी लोग मछली, चिकन व अंडे(सफेद भाग) का सेवन कर सकते हैं, खाना बनाने में जैतून, मूंगफली या सरसों का तेल ले सकते हैं, ज्यादा व्रत या उपवास ना रखें, काम खाए और चबाकर खाएं, रात को खाने के 2-3 घंटे बाद ही सोने जाए, सोते समय सिर ऊंचा रखें और पैर नीचे की तरफ, रोजाना व्यायाम, सायकिलिंग, स्विमिंग तथा 45 मिनट तक पैदल चलनी है

 0751-2345001 / 002

LOTUS VILLA COLONY, NAVODAYA HOSPITAL ROAD,  
NEAR REGISTRAR OFFICE, NEW CITY CENTER, GWALIOR (M.P.)