



## समय/TIME

## खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS

## मात्रा/QUANTITY

सुबह 6 बजे

- गुनगुना पानी

- 2 ग्लास

सुबह का नाश्ता  
(7:00 बजे)

- अंकुरित चना/मोठ
- या बेसन का चीला
- या खिचड़ी
- या पोहा

- 1 कटोरी
- (1-2) मीडियम
- 1 कटोरी
- 1 कटोरी

सुबह 10:00 बजे

- मौसमी फल (कोई 1)

- 100 ग्राम

दोपहर का खाना  
(12:00 से 12:30 बजे)

- मूंग दाल (धुली वाली)
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ
- सब्जी (शिमला मिर्च/पालक, हरी प्याज)
- दही
- ज्वार, बाजरा, रागी, सिंघाड़े या कुट्टू के आटे की रोटी
- (सलाद नहीं लेना है)

- 1 कटोरी
- 1 कटोरी
- 1 कटोरी
- 1 कटोरी
- 2-3 मीडियम

शाम  
(4:00 से 5:00 बजे)

- उत्तपम या चीला (रागी/बेसन)
- लस्सी/छाछ

- 1-2 मीडियम
- 100 मिली

रात का खाना  
(8:00 से 8:30 बजे)

- डोसा (सांभर के साथ)
- या सोयाबीन की सब्जी
- ज्वार, बाजरा, रागी, सिंघाड़े या कुट्टू के आटे की रोटी
- खिचड़ी (मूंग दाल और चावल)

- 1 प्लेट
- 1 कटोरी
- 2 मीडियम
- 1 कटोरी

### परहेज करें

कॉफी, मैदा और मैदे से बनी चीजें; ओट्स, पासता, नूडल्स, ब्राउन चावल, केक, पेस्ट्री, कूकीज, रसगुल्ला, वेफ़रस, आदि चीजों का सेवन नहीं करना है।

### आवश्यक नोट

रात में हल्का खाना खाएँ, खाना खाने के आधे घंटे बाद तक पानी ना पीयें, 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, सर्दियों में गाजर या आलू का हलवा, काजू बर्फी, तिल पट्टी का सेवन कर सकते हैं।

 0751-2345001 / 002

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