



समय/TIME

खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS

मात्रा/QUANTITY

सुबह 6 बजे

गुनगुना

2 गिलास

सुबह 6-7 बजे

- चाय (काम दूध की) या काली चाय
- पोहा
- इडली / उतपन / ढोकला ( बेसन ) /दोसा
- उत्पपम
- चीला (बाजरा , बेसन )/ रागी ,शिंघाड़े
- ( कोई भी) एक )

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

सुबह 10:00 बजे

- मौसमी फल (कोई भी एक छाछ या लस्सी ) • 100 ग्राम + 100 ML

दोपहर का खाना  
(12:00 से 12:30 बजे)

- दाल (मूंग )
- (हरि पतेदार सब्जिया
- चावल ( मांड निकल हुआ )
- दही
- ज्वार , बाजरा , रागी ,शिंघाड़े
- कूटू के आटे की रोटी
- सलाद ( खीरा ककड़ी ,प्याज ,टमाटर )

- 100 ग्राम तक
- 100 मल
- कटोरी
- कटोरी
- 1-1/2 कटोरी
- 1-1 कटोरी
- 1-2 कटोरी

शाम  
(4:30 से 5:00 बजे)

- चाय (कम दूध की )
- या लस्सी
- भुना मखाना
- अंकुरित चना / मोठ

- कप
- 100 मल
- 1 छोटी कटोरी
- 1 छोटी कटोरी

रात का खाना  
(8:00 से 8 :30 बजे)

- डोसा (सांभर के साथ )
- फ्राइड चावल ( सभी सब्जियों के साथ)
- खिचड़ी ( मूग दल ओर चावल)

- (1-2) मीडियम
- 1 कटोरी
- 1 कटोरी

 0751-2345001 / 002

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