




समय/TIME


खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS

मात्रा/QUANTITY

 सुबह 6:00 बजे


- गुनगुना पानी (रात में भिगोया हुआ 1 चम्मच इसबगोल/4-5 मुनक्का / 1 चम्मच अलसी)

• 1 गिलास

 सुबह 7:00 बजे

- ग्रीन टी / नींबू शहद पानी

• 1 कप

 सुबह का नाश्ता
(8:00 - 8:30 बजे)

- दलिया (सब्जियों के साथ) या ओट्स या वेजिटेबल पोहा या मल्टीग्रेन आटा की 2 रोटी
- अंकुरित मूंग/चना
- पपीता / अमरूद / सेब / नाशपाती (कोई एक)

• 1 कटोरी

• 100 ग्राम


• 100-150 ग्राम

 10:30 बजे

- नारियल पानी / छाछ
- भिगोए हुए बादाम (4-5)

•

•

 दोपहर का खाना
(12:30 - 1:00 बजे)

- दाल (मूंग / मसूर)
- हरी सब्जी (लौकी, तोरई, पालक, मेथी, चौलाई)
- सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर)
- रोटी (गेहूँ + चना आटा)
- ब्राउन राइस (कम मात्रा में)


• 1-2 कटोरी

• 1-2 कटोरी

• 1 प्लेट

• 2 रोटी

• ½ कटोरी

 शाम
(4:00 - 5:00 बजे)

- ग्रीन टी / हर्बल टी
- भुना चना / मखाना / ओट्स बिस्किट

• 1 कप


• 1 मुट्ठी

 रात का खाना
(8:00 - 8:30 बजे)

- दोपहर के समान (हल्का भोजन रखें)
- या वेज सूप + 1-2 रोटी

• 1-2 कटोरी सूप

+ 1-2 रोटी

 सोने से पहले

- गुनगुना दूध + 1 चम्मच इसबगोल (यदि जरूरत हो)

• 1 गिलास दूध

+ 1 चम्मच

✗ परहेज करें

मैदा और बेसन से बनी चीजें, पूड़ी, कचौड़ी, समोसे, पिज्जा, बर्गर, ब्रेड, पास्ता, केक, पेस्ट्री, कुकीज़, नमकीन, चिप्स, ज्यादा चाय-कॉफी, सोडा, कोल्ड ड्रिंक, शराब, सिगरेट, ज्यादा मसालेदार खाना, लाल मिर्च, गरम मसाला, ज्यादा चावल, ज्यादा आलू, जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड

✓ आवश्यक नोट

रोज 8-10 गिलास पानी पिएँ, सुबह खाली पेट गुनगुना पानी जरूर लें, रोज 30-45 मिनट पैदल चलें, लें, ज्यादा देर तक मल रोककर न रखें, भोजन चबा-चबा कर खाएँ, हरी सब्जियाँ और फाइबर युक्त भोजन लें

 0751-2345001 / 002

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