










समय/TIME	खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS	मात्रा/QUANTITY
 सुबह 6:00 बजे	<ul style="list-style-type: none"> <li>गुनगुना पानी + नींबू (½) + 1 चम्मच शहद</li> <li>रात में भिगोया हुआ मेथीदाना पानी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ग्लास</li> </ul>
 सुबह 7:00 बजे	<ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रीन टी / लेमन टी (बिना शक्कर)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 कप</li> </ul>
 सुबह का नाश्ता (8:00 - 8:30 बजे)	<ul style="list-style-type: none"> <li>वेज दलिया / ओट्स और</li> <li>पोहा (कम तेल) और</li> <li>2 उबले अंडे (सफेद भाग) और</li> <li>अंकुरित मूंग/चना और</li> <li>कोई एक फल (सेब/पपीता/अमरूद)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 कटोरी</li> <li>1 कटोरी</li> <li>1 कटोरी</li> <li>1 कटोरी</li> <li>100g</li> </ul>
 10:30 बजे	<ul style="list-style-type: none"> <li>नारियल पानी / छाछ (बिना नमक)</li> <li>खीरा / गाजर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ग्लास</li> <li>1 प्लेट</li> </ul>
 दोपहर का खाना (12:30 - 1:30 बजे)	<ul style="list-style-type: none"> <li>मल्टीग्रेन रोटी और</li> <li>मिक्स सब्जी (कम तेल) और</li> <li>दाल और</li> <li>सलाद (खीरा, गाजर, टमाटर)</li> <li>ब्राउन राइस (वैकल्पिक)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2</li> <li>1 कटोरी</li> <li>1 कटोरी</li> <li>1 कटोरी</li> <li>½ कटोरी</li> </ul>
 शाम (4:00 - 5:00 बजे)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रीन टी और</li> <li>भुना चना / मखाना और</li> <li>उबला कॉर्न / स्प्राउट्स</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cup</li> <li>1 मुट्ठी</li> <li>1 कटोरी</li> </ul>
 रात का खाना (7:30 - 8:30 बजे)	<ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्स वेज सूप and पनीर भुर्जी / टोफू</li> <li>सलाद और 1 पल्टीग्रेन और</li> <li>कोशिश करें कि रात में चावल न लें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 कटोरी</li> <li>50-80 gm</li> <li>1 प्लेट</li> <li>1</li> </ul>
 परहेज करें	<p>मैदा, बेसन से बनी चीजें, तली हुई चीजें (पूड़ी, कचोड़ी, समोसा), मिठाइयाँ, केक, पेस्ट्री, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंक्स, पैकेट जूस, चीनी, शक्कर, सफेद ब्रेड, पिज्जा, बर्गर, मोमोज, नमकीन, फास्ट फूड, फ्राइड राइस, नूडल्स, ज्यादा तेल-मसाले वाला खाना, शराब, सिगरेट, गुटखा, पान मसाला आदि का सेवन न करें।</p>	
 आवश्यक नोट	<p>✓ दिन में 5-6 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं ✓ रोज 45-60 मिनट वॉक / योग / एक्सरसाइज करें          ✓ कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं ✓ रात का खाना इल्का और सोने से 2-3 घंटे पहले लें          ✓ खाना धीरे-धीरे और ✓ खाना बनाने में सरसों/मूंगफली/ऑलिव ऑयल सीमित मात्रा में लें</p>	
 विशेष सुझाव	<p>✓ सप्ताह में 1 दिन "डिटॉक्स डे" (फल + सलाद) ✓ सप्ताह में 1 दिन चीट मील (सीमित मात्रा में) ✓ प्रोटीन युक्त आहार बढ़ाएं ✓ रोजाना वजन मॉनिटर करें</p>	

☎ 0751-2345001 / 002

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