



West Region Diet Plans



हृदयाच्या आरोग्यासाठी टिप्स

1. मिठाचे प्रमाण कमी करा: साधारणपणे भारतीय अन्नात मिठाचे प्रमाण जास्त असते, हे मीठ कमी करण्याचे अजून एक कारण आहे. हृदयविकाराच्या रुग्णांनी 2g तसेच उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांनी 5g पेक्षा अधिक मीठ सेवन करू नये अशी शिफारस आहे. पांढऱ्या मिठाला आरोग्यदायी पर्याय म्हणजे सैंधव मीठ, कारण त्यात सोडियमचे प्रमाण कमी असते.

2. साखर कमी खा: अन्नातील साखरेचे अधिक प्रमाण वजनवाढीला कारणीभूत ठरू शकते. ज्यामुळे रक्तदाब वाढू शकतो आणि परिणामी मधुमेह तसेच हृदयरोग होऊ शकतो. तुमच्या रोजच्या आहारातील साखरेचे प्रमाण कमी करा.

3. संपृक्त मेदावर (सॅच्युरेटेड फॅट्स) नियंत्रण ठेवा: हे सिद्ध झाले आहे की बटर, तूप, मार्गरीन, डेअरी फॅट्स आणि पार्ईज, पेस्ट्रीज तसेच केक्ससारखे प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ हे कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढवतात. सेमी स्किम्ड दूध आणि लो-फॅटदुग्धजन्य पदार्थाकडे वळा. मांसाहारी व्यक्तींनी लीन कट (पातळ कापलेले) मांस निवडावे तसेच तळण्याऐवजी उकडण्याला किंवा भाजण्याला प्राधान्य द्यावे.

4. भरपूर फळे व भाज्यांचे सेवन करा- तुमच्या आहारात फळे व भाज्यांचे प्रमाण वाढवा. तुमच्या दररोजच्या आहारात फळांची किमान 2 सर्व्हिंग्ज व भाज्यांची किमान 3 सर्व्हिंग्ज यांचा समावेश असावा. फळे व भाज्यांमधील पोषक घटकांमुळे तुमचे हृदय निरोगी राहण्यास मदत होते.

5. अत्यावश्यक फॅटी ॲसिड्स (मेदाम्ले) : ओमेगा 3 फॅटी ॲसिडने ट्रायग्लिसराईडची पातळी योग्य प्रमाणात राहते. मांसाहारी व्यक्तींकरिता पापलेट, सार्डीन, कटला, बांगडा, हिल्सा इ. माशांमध्ये ओमेगा 3 फॅटी ॲसिडचा स्रोत आहे. तर ओमेगा 3 फॅटी ॲसिडचा शाकाहारी स्रोत अक्रोड, जवस, चिया सीड्स, ब्रसेल स्प्राऊट, इ. आहे.

6. तंबाखू सोडा: हृदयाशी संबंधित विकारांचे तंबाखू हे एक महत्त्वाचे कारण आहे आणि धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा सिगारेट्स ओढणाऱ्या आणि तंबाखू चघळणाऱ्या लोकांना हृदयविकाराच्या झटक्याचा दुप्पट धोका असतो.

7. दारू सोडा: दारूमुळे उच्च रक्तदाब, हृदयाचे अनियमित ठोके उत्पन्न होऊन तुमच्या हृदयावर दुष्परिणाम होतो. हृदयाचे स्नायू कमकुवत होऊ शकतात. दारू सोडणे हे हृदयाच्या आरोग्यासाठी हितकारक असते.

8. अधिक व्यायाम करा: अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, जर तुम्ही एका आठवड्यात किमान 150 मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम केला तर हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांशी संबंधित आजार होण्याचा धोका कमी होतो. कोणताही व्यायाम निवडण्यापूर्वी तुमच्या हृदयरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

9. वजन कमी करा: जर तुम्ही स्थूल असाल तर तुम्हाला उच्च कोलेस्टेरॉल, मधुमेह इ.चा धोका आहे. हृदयासाठी आरोग्यपूर्ण असा आहार घ्या. तुमचा BMI हा 18 ते 23 kg/m² मध्ये आणण्याचा प्रयत्न करा.

10. तणावाचे व्यवस्थापन: भावनिक, शारीरिक, मानसिक, कोणताही असो, तणाव नियंत्रणात ठेवा. तीव्र तणावाचा हृदयावर विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे नेहमी तुमचा तणाव नियंत्रणात ठेवा.

11. पुरेशी झोप घ्या: अपुऱ्या झोपेने हृदयावर विपरीत परिणाम होतो. रोज रात्री 7 तासांहून कमी काळ झोप घेणाऱ्या प्रौढ व्यक्तींना हृदयविषयक त्रास होण्याची अधिक शक्यता असते. हृदयाच्या उत्तम आरोग्यासाठी किमान 8 तासांची झोप घ्यावी असे सुचवले आहे.



उच्च रक्तदाब तसेच हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधित
आजारांसह मधुमेह असलेले रुग्ण



मेन्यू	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सकाळी लवकर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर
नाश्ता	1 पालक मेथी पराठा, 1 वाटी दही, 1 कप बिनसाखरेचा चहा	भाज्या घातलेले पोहे 1 प्लेट, कोथिंबीर चटणी, 1 कप ग्रीन टी	2 फुलके, 1 वाटी चवळी मेथीची भाजी	1 बाऊल दलियाचा उपमा, पुदिना चटणी, 1 कप बिनसाखरेचा चहा	1 बाऊल मोड आलेल्या धान्याचे सॅलड, 1 ग्लास लिंबू सरबत	2 फुलके, भाज्या घातलेली पनीर भुर्जी 1 वाटी	मिश्रधान्याच्या पीठाचे 2 पराठे, कोथिंबीर पुदिना चटणी
सकाळी उशीरा	कलिंगडाच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	1 टेबलस्पूनमिश्र नट्स आणि 1 ग्लास ताक	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 ग्लास पालक गजर ज्यूस	1 झॅंगन फ्रूट आणि 1 ग्लास कोमट पाणी	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	1 बाऊल स्ट्रॉबेरीज आणि तुती (मलबेरीज)	1 ग्लास बीट व गाजराचा ज्यूस (1 चिमूट सेंधव घाला)
दुपारचे जेवण	1 बाऊल मिश्र भाज्यांचे सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटीगवार हरभरा ग्रेव्ही	1 बाऊल काकडी सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी व्हेज कुर्मा	1 बाऊल कांदा, लेट्यूस, मका सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी मिश्र भाजी 1 वाटी तूर आणि मूग डाळीचे वरण/आमटी	1 बाऊल चिरलेली ढोबळी मिरची व गाजराचे सॅलड 2 फुलके 1 वाटी चना मसाला आणि 1 वाटी तोंडल्याची सुकी भाजी	1 वाटी व्हेज रायता 2 पोळ्या 1 वाटी वांग्याची भाजी 1 वाटी चणाडाळीचे वरण/आमटी	1 बाऊल कांदा काकडी सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी मूगडाळीचे वरण/आमटी 1 वाटी दुधीभोपळ्याची भाजी	1 बाऊल लेट्यूस आणि टोमॅटो सॅलड 1 बाऊल व्हेज पुलाव 1 ग्लास ताक
स्नॅक्स	2 बेसन धिरडी व 1 कप ग्रीन टी	1 वाटी चुरसुरे, फुटाणे आणि 1 कप ग्रीन टी	1 वाटी भाजलेले मखाणे आणि 1 ग्लास ताक	1 प्लेट ओट चिवडा आणि 1 ग्लास भाज्यांचा ज्यूस	2 छोटी ओट्सची धिरडी आणि 1 कप ग्रीन टी	2 छोटी दुधीभोपळ्याची धिरडी, पुदिना चटणी	1 बेसनाच्या धिरड्याचा रोल आणि 1 कप ग्रीन टी
रात्रीचे जेवण	1 बाऊल उकडलेले मूग व कोबीचे सॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी पनीर लबाबदार	1 बाऊल खिचडी 1 वाटी मटार मसाला 1 वाटी पिवळे वरण यासह 1 वाटी छोल्याची उसळ	1 बाऊल कॉर्नसॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी मेथी मखाणा कुर्मा	1 बाऊल चिरलेला कांदा काकडी कोथिंबीर सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी भरली भेंडी	1 बाऊल काकडी गाजरसॅलड 1 ज्वारीची भाकरी 1 वाटी मेथी पकोडा कढी ½ वाटी खिचडी	1 बाऊल कांदा, काकडी, गाजर सॅलड 1 प्लेट हिरवी मूगडाळ घातलेला पुलाव 1 वाटी दही	1 बाऊल लेट्यूस आणि बेबीकॉर्न सॅलड 1 प्लेट तडका मसूर डाळ खिचडी हळद घातलेली कढी 1 वाटी
रात्री झोपताना	1 कप कोमट दूध व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट दूध व 4 बदाम	1 कप कोमट दूध व 4 बदाम	1 टीस्पून मधासह 1 ग्लास कोमट पाणी	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम

1 बाऊल : 100 ग्रॅम 1 वाटी : 75 मिली 1 प्लेट : 80-100 ग्राम 1 कप : 50- 80 मिली 1 ग्लास : 250 मिली 1 टीस्पून : 5 मिली 1 टीस्पून : 15 मिली 1 चिमूट : 1/4 टीस्पून

वर दिलेले प्रमाण हे शिजवलेल्या / खायला तयार खाद्यपदार्थांचे आहे.

उच्च रक्तदाब तसेच हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधित
आजारांसह मधुमेह असलेले रुग्ण



मेन्यू	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सकाळी लवकर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर	1 कप कोमट पाण्यासह 1 टीस्पून मेथ्यांची पावडर
नाश्ता	1 बाऊल फोडणीची बाजरीची भाकरी, 1 कप बिनसाखरेचा चहा	2 मेथी धालीपीठे, पुदिना चटणी आणि 1 उकडलेल्या अंड्याचा पांढरा भाग	2 अंड्यांचा पांढरा भाग, भाज्या घालून केलेले ऑमलेट, 2 फुलके	2 छोटे फुलके, 1 वाटी चवळीची भाजी	1 ½ बाजरीची भाकरी व लसणाची चटणी	2 बेसनाचे मिश्र भाज्या भरून केलेले पॅनकेक्स, 1 उकडलेले अंडे	1 प्लेटकुटू पीठ आणि मक्याचा ढोकळा, पुदिना चटणी
सकाळी उशीरा	कलिंगडाच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	2 बदाम, 2 अक्रोड, 1 अंजीर	1 ग्लास घरी बनविलेले ताक	1 बाऊल सफरचंद, पेअर आणि पपई, 1 मोसंबे	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	1 बाऊल स्ट्रॉबेरीज आणि तुती (मलबेरीज)	1 ग्लास बीट व गाजराचा ज्यूस (1 चिमूट सेंधव घाला)
दुपारचे जेवण	1 बाऊल मिश्र भाज्यांचे सॅलड 1 बाऊल एग फ्राईड राईस	1 बाऊल काकडीसॅलड 2 ज्वारीच्या भाकऱ्या 1 वाटी कोल्हापुरी चिकन ग्रेव्ही	1 बाऊल कांदा व गाजरसॅलड 2 नाचणीच्या भाकऱ्या 1 वाटी तवा चिकन	1 बाऊल चिरलेली ढोबळी मिरची व गाजराचे सॅलड 1 प्लेट सुरमई बिर्याणी 1 वाटी दही	1 वाटी भाज्यांचा रायता 1 प्लेट एग बिर्याणी	1 बाऊल कांदा काकडी कोशिंबीर 1 प्लेट डाळ बाटी चुरमा	1 बाऊल लेट्यूस आणि टोमॅटो सॅलड 2 नाचणीच्या भाकऱ्या 1 वाटी राजस्थानी कढी
स्नॅक्स	बेक केलेली 4 कांदा भाजी 1 कप ग्रीन टी	1 प्लेट सुरळीची वडी 1 कप ग्रीन टी	1 प्लेट पुदिना ओट्स ढोकळा, पुदिना चटणी	1 वाटी नाचणीचे चिप्स, पुदिना चटणी	2 मेथीचे भाजलेले खाकरे 1 कप ग्रीन टी	गव्हाचा ब्रेड आणि भाज्यांचे 1 सॅंडविच चटणी	1 प्लेट सुकी भेळ 1 कप ग्रीन टी
रात्रीचे जेवण	1 बाऊल कोबी सॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी कारी मसाला	1 बाऊल खिचडी 1 वाटी चिकन करी 1 ग्लास ताक	1 बाऊल कॉर्नसॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी गुजराती फिश करी	1 बाऊल मिवस बीन सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी काळ्या पापलेटची करी	1 बाऊल काकडी, गाजर सॅलड 1 ज्वारीची भाकरी 1 वाटी मेथीची सांडगे घालून भाजी	1 बाऊल कांदा, काकडी, गाजर सॅलड 2 ज्वारीच्या भाकऱ्या 1 वाटी अळकुडीची भाजी 1 वाटी दही	1 बाऊल लेट्यूस आणि बेबीकॉर्न सॅलड 2 पोळ्या मूगडाळ घालून मुळ्याची भाजी 1 वाटी
रात्री झोपताना	1 कप कोमट दूध व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट दूध व 4 बदाम	1 कप कोमट दूध व 4 बदाम	1 टीस्पून मधासह 1 ग्लास कोमट पाणी	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम	1 ग्लास कोमट पाणी व 4 बदाम

1 बाऊल : 100 ग्रॅम 1 वाटी : 75 मिली 1 प्लेट : 80-100 ग्राम 1 कप : 50- 80 मिली 1 ग्लास : 250 मिली 1 टीस्पून : 5 मिली 1 टीस्पून : 15 मिली 1 चिमूट : 1/4 टीस्पून

वर दिलेले प्रमाण हे शिजवलेल्या / खायला तयार खाद्यपदार्थांचे आहे.

उच्च रक्तदाब तसेच हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधित
आजार असणारे परंतु मधुमेह नसणारे रुग्ण



मेन्यू	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सकाळी लवकर	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	½ टीस्पून मधासह 1 ग्लास लिंबू पाणी
नाश्ता	भाज्या घालून 1 बाऊल दलियाचा उपमा	1 बाऊल भाज्या घातलेले पोहे, पुदिना चटणी	2 छोटी बेसनाची थिरडी, पुदिना चटणी	2 छोटे फुलके, 1 वाटी पालकाची भाजी	रवा ढोकळ्याचे 2 छोटे तुकडे, कोथिंबीर चटणी	2 छोत्या बाजरी मटार रोट्या, ½ वाटी घरी विरजलेले दही	2 छोटे मेथी ठेपले, कोथिंबीर चटणी
सकाळी उशीरा	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	2 बदाम, 2 अक्रोड, 1 अंजीर	1 ग्लास घरी बनविलेले ताक	1 कोकम सरबत, 1 मोसंबे	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	1 बाऊल स्ट्रॉबेरीज आणि तुती (मलबेरीज)	1 ग्लास बीट व गाजराचा ज्यूस (1 चिमूट सेंधव घाला)
दुपारचे जेवण	1 बाऊल मिश्र भाज्यांचे सॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी भोपळ्याची भाजी 1 वाटी पिवळ्या मुगाचे वरण/आमटी	1 बाऊल काकडी सॅलड 2 बाजरीच्या छोट्या भाकऱ्या 1 वाटी टिंड्याची (डेमसे) मसाला भाजी 1 वाटी हिरव्या मुगाचे वरण/आमटी	1 बाऊल कांदा, गाजर सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी गवारीची भाजी 1 वाटी दही	1 बाऊल चिरलेली ढोबळी मिरची व गाजराचे सॅलड 2 नाचणीच्या भाकऱ्या 1 वाटी भेंडी मसाला 1 वाटी तूरडाळीचे वरण/आमटी	1 वाटी भाज्यांचा रायता 1 बाऊल अचारी पनीर पुलाव	1 बाऊल काकडी, कांदा कोथिंबीर 2 पोळ्या 1 वाटी व्हेज कुर्मा 1 कप जिरा राईस	1 बाऊल लेट्यूस आणि टोमॅटो सॅलड 1 प्लेट व्हेज मसूर बिर्याणी 1 वाटी ताक
स्नॅक्स	मुगाच्या डाळीच्या सुरळी वडीचे 2-3 तुकडे	2 मेथी मसाला खाकरे, पुदिना चटणी	उकडलेल्या मक्याचे 2-3 वाफवलेले पॅटीस, पुदिना चटणी	अळूच्या 3 वाफवलेल्या वड्या 1 मोसंबी ज्यूस	भाज्या घालून शेवग्याच्या शेंगांचे 1 बाऊल सूप	2-3 मेथी मक्याचे ठेपले	2 पोहे 1 ग्लास भाज्यांचा ज्यूस
रात्रीचे जेवण	1 बाऊल कोबीचे सॅलड 1 वाटी घेवड्याची/वालपापडीची भाजी 1 वाटी गुजराती वरण/आमटी	1 बाऊल खिचडी 1 वाटी दहाची कढी 1 बाऊल मिश्र भाज्यांचे सॅलड	1 बाऊल कॉर्न सॅलड 2 गव्हाच्या पिटाचे फुलके 1 वाटी काळ्या चण्याची भाजी	1 बाऊल मिश्र बीन्सचे सॅलड 1 प्लेट साधा भात 1 वाटी तुरीच्या दाण्यांची आमटी	1 बाऊल काकडी, गाजर कोथिंबीर सॅलड 2 बाजरीच्या भाकऱ्या 1 वाटी मेथी बटाटा भाजी 1 वाटी हिरव्या मुगाचे वरण/आमटी	1 बाऊल कांदा, काकडी, गाजर सॅलड 2 पोळ्या/फुलके 1 वाटी पालक पनीर ग्रेव्ही	1 बाऊल व्हेज फ्राईड राईस 1 बाऊल लेट्यूस आणि बेबीकॉर्न सॅलड
रात्री झोपताना	1 चिमूट हळद घालून 1 कप कोमट दूध	1 कप कोमट दूध व 2-3 बदाम	1 चिमूट हळद घालून 1 कप कोमट दूध	1 टीस्पून मधासह 1 ग्लास कोमट पाणी	1 चिमूट हळद घालून 1 ग्लास कोमट पानी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर घालून 1 ग्लास कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर घालून 1 ग्लास कोमट पाणी

1 बाऊल : 100 ग्रॅम 1 वाटी : 75 मिली 1 प्लेट : 80-100 ग्राम 1 कप : 50- 80 मिली 1 ग्लास : 250 मिली 1 टीस्पून : 5 मिली 1 टीस्पून : 15 मिली 1 चिमूट : 1/4 टीस्पून

वर दिलेले प्रमाण हे शिजवलेल्या / खायला तयार खाद्यपदार्थांचे आहे.

उच्च रक्तदाब तसेच हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधित
आजार असणारे परंतु मधुमेह नसणारे रुग्ण



मेन्यू	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सकाळी लवकर	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर 1 कप कोमट पाणी	½ टीस्पून मधासह 1 ग्लास लिंबू पाणी
नाश्ता	2 अंड्यांचा पांढरा भाग आणि भाज्या घालून ऑमलेट 2 मल्टीग्रेन ब्रेड	1 बाऊल भाज्या घातलेला दलिया, पुदिना चटणी	मोड आलेल्या धान्याच्या ढोकळ्याचे 2-3 तुकडे, पुदिना चटणी	2 छोटे फुलके 1 वाटी मेथी बटाटा भाजी	2 छोटे पालक डोसे, कोथिंबीर चटणी	मटार घातलेले 1 बाऊल पोहे 1 उकडलेले अंडे	2 छोटे मेथी ठेपले, कोथिंबीर चटणी
सकाळी उशीरा	कलिंगडाच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	2 बदाम, 2 अक्रोड, 1 अंजीर	1 ग्लास घरी बनविलेले ताक	1 कोकम सरबत, 1 मोसंबे	पपईच्या 2 फोडी आणि 1 कप ग्रीन टी	1 बाऊल स्ट्रॉबेरीज आणि तुती (मलबेरीज)	1 ग्लास बीट व गाजराचा ज्यूस (1 चिमूट सेंधव घाला)
दुपारचे जेवण	1 बाऊल मिश्र भाज्यांचे सॅलड 1 कप ब्राउन राईस +2 रोट्या + ½ कप कोबी घालून डाळ + ½ कप ढोबळी मिरचीची भाजी + 1 ग्लास ताक	1 बाऊल काकडीची कोशिंबीर 1 कप ब्राउन राईस +2 रोट्या + ½ कप कोबी घालून डाळ + ½ कप ढोबळी मिरचीची भाजी + 1 ग्लास ताक	1 बाऊल कांदा, गाजर कोशिंबीर 2 रोट्या +100 ग्रॅमफिश (ट्यूना/सार्डीन/साल्मन (रावस)/मॅकरल(बांगडा) थोडेसे ऑलिव्ह ऑईल घालून)- भाजून/शिजवून+1/2 कप राजमा करी	1 बाऊल चिरलेली ढोबळी मिरची व गाजराचे सॅलड 2 फुलके (तेल/तूप) 1 वाटी चिकन ग्रेव्ही (खोबरे न घालता) 1 वाटी जिंरा राईस	1 वाटी भाज्यांचे रायते 1 प्लेट चिकन बिर्याणी	1 बाऊल काकडी, कांदा कोशिंबीर 1 प्लेट मलबारी फिश 1 वाटी रायता	1 बाऊल लेट्यूस आणि टोमॅटो सॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी कोल्हापुरी अंडा करी
स्नॅक्स	मोड आलेल्या धान्याच्या सुरळीच्या वडीचे 2-3 तुकडे	2-3 कॉर्नरोल्स, 1 टे.स्पून चिंचेची चटणी	मसाला मठरी 2-3 तुकडे, पुदिना चटणी	1 ग्रिल्ड चिकन सॅडविच 1 ग्लास लिंबूपाणी	1 बाऊल चिकन सूप	2-3 रवा धिरडी, खजूर चटणी	2-3 बेवड फिश क्रॉके 1 ग्लास भाज्यांचा ज्यूस
रात्रीचे जेवण	1 बाऊल कोबीचे सॅलड 1 प्लेट अंडा पुलाव 1 वाटी दही	1 बाऊल खिचडी 1 वाटी चिकन खिमा 1 ग्लास ताक	1 बाऊल कॉर्नसॅलड 2 पोळ्या (तेल-तूप न लावता) 1 वाटी वन्हाडी चिकन 1 वाटी मसाला राईस	1 बाऊल मिश्र बीन्सचे सॅलड 2 पोळ्या 1 वाटी भुना चिकन 1 वाटी साधा भात	1 बाऊल काकडी, गाजर कोशिंबीर 1 ज्वारीची भाकरी 1 वाटी जैसमंडी चिकन ग्रेव्ही 1 वाटी जिंरा राईस	1 बाऊल कांदा, काकडी, गाजर सॅलड 2 ज्वारीच्या भाकऱ्या 1 वाटी सुरमई फिश करी	1 बाऊल लेट्यूस आणि बेबीकॉर्न सॅलड 2 तांदळाच्या भाकऱ्या 1 वाटी चिकन भुना
रात्री झोपताना	1 चिमूट हळद घालून 1 कप कोमट दूध	1 ग्लास कोमट दूध व 2-3 बदाम	1 चिमूट हळद घालून 1 कप कोमट दूध	1 टीस्पून मधासह 1 ग्लास कोमट पाणी	1 चिमूट हळद घालून 1 कप कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर घालून 1 ग्लास कोमट पाणी	1 टीस्पून दालचिनी पावडर घालून 1 ग्लास कोमट पाणी

1 बाऊल : 100 ग्रॅम 1 वाटी : 75 मिली 1 प्लेट : 80-100 ग्राम 1 कप : 50- 80 मिली 1 ग्लास : 250 मिली 1 टीस्पून : 5 मिली 1 टीस्पून : 15 मिली 1 चिमूट : 1/4 टीस्पून

वर दिलेले प्रमाण हे शिजवलेल्या / खायला तयार खाद्यपदार्थांचे आहे.