



West Region Diet Plans



हृदय-स्वास्थ्य टिप्स

1. नमक कम करें: आम तौर पर, भारतीय खाने में नमक ज़्यादा रहता है, इस कारण से भी इसे कम करना चाहिए। सलाह दी जाती है कि हृदय के मरीजों को हर रोज़ 2 ग्राम से ज़्यादा और हाइपरटेंशन के मरीजों को हर रोज़ 5 ग्राम से ज़्यादा नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। सफेद नमक का पौष्टिक विकल्प है सेंधा नमक (रॉक सॉल्ट) क्योंकि इसमें सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है।

2. चीनी कम खाएँ: डायट में चीनी की मात्रा ज़्यादा होने से वजन बढ़ता है, जिस कारण ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और आगे डायबिटीज़ और हृदय रोग की सम्भावना बढ़ जाती है। अपने दैनिक आहार में चीनी का सेवन कम करें।

3. सैचुरेटेड फैट कम करें: यह साबित हो चुका है कि मक्खन, घी, मार्जरिन, डेयरी फैट और पाई, पेस्ट्री व केक जैसे प्रोसेस्ड फूड कोलेस्टेरॉल स्तर बढ़ाते हैं। फुल-फैट दूध के बदले सेमी-स्किमड दूध और लो-फैट डेयरी फूड चुनें। माँसाहार लेने वाले लोगों के लिए मीट के लीन कट लेना बेहतर होता है और फ्राई करने से बेहतर होता है स्टीम या ग्रिल किया हुआ।

4. ज़्यादा फल व सब्जियों का सेवन करें: अपने आहार में ज़्यादा फल व सब्जियाँ शामिल करें। आपके दैनिक आहार में कम-से-कम 2 सर्विंग फल और 3 सर्विंग सब्जियों की होनी चाहिए। फलों और सब्जियों के पोषक तत्व आपके हृदय के स्वास्थ्य का बेहतर ध्यान रखने में मदद कर सकते हैं।

5. एक ज़रूरी फैटी एसिड: ओमेगा 3 फैटी एसिड को ट्राइग्लिसराइड स्तर कम करने के लिए जाना जाता है। माँसाहार में ओमेगा 3 फैटी एसिड के स्रोत के लिए पॉमफ्रेंट, सार्डाइन, काटला, किंग मैकेरल, हिलसा आदि मछलियाँ बेहतरीन हैं। शाकाहार में इसके श्रेष्ठ स्रोत अखरोट, अलसी के बीज, सब्जा के बीज (चिया सीड्स) और ब्रुसेल स्प्राउट्स आदि हैं।

6. तम्बाकू छोड़ें: कार्डियोवैस्क्यूलर रोगों के पीछे तम्बाकू एक प्रमुख कारण है। धूम्रपान करने वाले या तम्बाकू का सेवन करने वाले लोगों में नशा न करने वाले लोगों की अपेक्षा हृदयाघात होने की सम्भावना लगभग दुगुनी होती है।

7. मदिरापान छोड़ें: मदिरापान आपका ब्लड प्रेशर बढ़ाकर आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है। असामान्य हृदयगति हृदय की माँसपेशियों को भी नुकसान पहुँचा सकती है। हृदय के स्वास्थ्य के लिए मदिरापान छोड़ना अच्छा होता है।

8. ज़्यादा व्यायाम करें: शोध बताते हैं कि यदि आप एक सप्ताह में कम-से-कम 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाले व्यायाम करें, तो कोरोनरी हार्ट रोग होने के जोखिम को कम कर देता है। कोई भी व्यायाम चुनने से पहले कृपया अपने कार्डियोलॉजिस्ट की सलाह लें।

9. वजन कम करें: यदि आप मोटे हैं, तो आपको हाई कोलेस्टेरॉल और डायबिटीज़ होने का बहुत ज़्यादा खतरा है। सेहतमंद भोजन ले और अपना BMI 18 से 23 kg/m² के बीच में लाएँ।

10. तनाव प्रबंधन: तनाव को नियंत्रण में रखें - भावनात्मक हो, शारीरिक या मानसिक। लगातार पुराने तनाव से हृदय पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, इसलिए अपने तनाव के स्तर को हमेशा नियंत्रण में रखें।

11. पर्याप्त नींद लें: नींद की कमी से हृदय को नुकसान पहुँच सकता है। हर रात 7 घंटों से कम सोने वाले वयस्कों को हृदय रोग होने की सम्भावना ज़्यादा होती है। हृदय के बेहतर स्वास्थ्य के लिए कम-से-कम 8 घंटों की नींद ज़रूर लें।



डायबिटीज़ वाले हाइपरटेंसिव CVD मरीज



मेन्यू	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
भोर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर	1 कप गर्म पानी के साथ 1 चम्मच मेथी बीज का पाउडर
नाश्ता	1 पालक मेथी पराठा के साथ 1 कटोरी दही और 1 कप सुगर फ्री चाय	धनिया चटनी के साथ 1 प्लेट वेज पोहा और 1 कप ग्रीन टी	1 कटोरी चावली मेथी सब्जी के साथ 2 फु	पुदीना चटनी के साथ 1 कटोरी दलिया उपमा और 1 कप सुगर फ्री चाय	1 कटोरी अंकुरित सलाद के साथ 1 ग्लास नींबू रस	2 फुल्के के साथ 1 कटोरी वेज पनीर भुर्जी	2 मल्टीग्रेन पराठा के साथ धनिया और पुदीना चटनी
अपराह्न	2 टुकड़े तरबूज के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 चम्मच मिक्स्ड नट्स के साथ 1 ग्लास छाछ	2 टुकड़े पपीता के साथ 1 ग्लास पालक गाजर का रस	1 ड्रैगन फ्रूट के साथ 1 ग्लास गर्म पानी	2 टुकड़े पपीता के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 कटोरी मिक्स्ड स्ट्रॉबेरी और शहतूत	1 ग्लास चुकंदर और गाजर का रस (एक चुटकी सेंधा नमक मिलाएं)
लंच	1 कटोरी मिक्स वेज सलाद 2 चपाती 1 कटोरी फली चने की सब्जी	1 कटोरी खीरे का सलाद 2 चपाती 1 कटोरी कोरमा सब्जी	1 कटोरी प्याज की हरी पत्ती, मक्के का सलाद 2 चपाती 1 कटोरी मिक्स वेज सब्जी 1 कटोरी तूअर और मूंग दाल	1 कटोरी शिमला मिर्च और गाजर का सलाद 2 फुल्के 1 कटोरी चना मसाला और 1 कटोरी कुंडली भाजी	1 कटोरी वेज रायता, 2 चपाती, 1 कटोरी बैंगन की सब्जी, 1 कटोरी चना दाल	1 कटोरी खीरा और प्याज का सलाद 2 चपाती 1 कटोरी मूंग दाल 1 कटोरी लौकी की सब्जी	1 कटोरी पत्तागोभी और टमाटर सलाद 1 कटोरी वेज पुलाव के साथ 1 ग्लास छाछ
शाम का नाश्ता	2 बेसन चिल्ला के साथ 1 कप ग्रीन टी	भुने चने के साथ 1 कटोरी कुरमुरा और 1 कप ग्रीन टी	कटोरी भुने मखाने के साथ 1 ग्लास छाछ	1 प्लेट ओट्स चिवड़ा के साथ 1 ग्लास वेजिटेबल जूस	2 छोटे ओट्स चिल्ला के 1 कप ग्रीन टी	2 छोटे दूधी डोसा के साथ पुदीने की चटनी	1 बेसन चिल्ला रोल के साथ 1 कप ग्रीन टी
डिनर	1 कटोरी उबली मूंग बंदगोभी सलाद के साथ 2 चपाती (बिना तेल या घी के) 1 कटोरी पनीर लबाबदार	1 कटोरी खिचड़ी के साथ 1 कटोरी मटर मसाला और 1 कटोरी पीली दाल 1 कटोरी काबुली चना भाजी	1 कटोरी मकई सलाद 2 चपाती (बिना तेल और घी के) 1 कटोरी मेथी मखाना कोरमा	1 कटोरी कटा प्याज और खीरा का सलाद 2 चपाती 1 कटोरी भरवा भिन्डी	1 कटोरी खीरा, गाजर का सलाद 1 जोवर भाकरी 1 कटोरी मेथी पकोड़ा कढ़ी और 1/2 कटोरी खिचड़ी	1 कटोरी प्याज, खीरा, गाजर का सलाद 1 प्लेट हरी मूंगदाल पुलाव के साथ 1 कटोरी दही	1 कटोरी पत्तागोभी और मकई सलाद 1 प्लेट तड़का मसूर दाल खिचड़ी के साथ 1 कटोरी हल्दी दही कढ़ी
रात को सोते समय	1 कप गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 कप गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 1 चम्मच शहद	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम

1 कटोरा : 100 ग्राम

1 कटोरी : 75 मिली

1 प्लेट : 80-100 ग्राम

1 कप : 50- 80 मिली

1 गिलास : 250 मिली

1 छोटा चम्मच : 5 मिली

1 बड़ा चम्मच : 15 मिली

1 चुटकी : 1/4 छोटा चम्मच

ऊपर दिये गये माप पकाये हुए / तैयार आहार के लिए हैं

डायबिटीज़ वाले हाइपरटेंसिव CVD मरीज



मेन्यू	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
भोर	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच मेथी दाना पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी
नाश्ता	1 कटोरा बाजरा रोटला चिवड़ा के साथ 1 कप सुगर फ्री चाय	2 मेथी धालीपीठ के साथ पुदीने की चटनी और 1 उबला एग व्हाइट	2 एग व्हाइट वेज ऑमलेट के साथ 2 फुल्के	2 छोटे फुल्के के साथ 1 कटोरी चावली सब्जी	1 ½ बाजरे की रोटी और लहसुन की चटनी	मिक्स्ड वेजिटेबल्स से भरे 2 चना दाल पैनकेक्स, 1 उबला अंडा	1 प्लेट मकई टोकले के साथ पुदीने की चटनी
अपराह्न	2 टुकड़े तरबूज और 1 कप ग्रीन टी	2 बादाम, 2 अखरोट, और 1 अंजीर	1 ग्लास छाछ (घर में तैयार)	1 कटोरा सेब, नासपाती और पपीते के साथ 1 मौसम्बी	2 टुकड़े पपीता के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 कटोरा मिक्स्ड स्ट्रॉबेरी और शहतूत	1 ग्लास चुकंदर और गाजर का रस (एक चुटकी सेंधा नमक डालें)
लंच	1 कटोरा मिक्स वेज सलाद 1 कटोरा एग फ्राइड राइस	1 कटोरा खीरा सलाद 2 जोवर भाकरी 1 कटोरी कोल्हापुरी चिकन ग्रेवी	1 कटोरा प्याज और गाजर सलाद 2 नाचनी भाकरी 1 कटोरी तवा चिकन	1 कटोरा शिमला मिर्च और गाजर सलाद 1 प्लेट सुरमई मछली बिरयानी के साथ 1 कटोरी दही	1 कटोरी वेजिटेबल रायता 1 प्लेट अंडा बिरयानी	1 कटोरा खीरा और प्याज सलाद 1 प्लेट दाल बाटी चूरमा	1 करौटा पत्ता गोभी और टमाटर सलाद 2 नाचनी रोटी 1 कटोरी राजस्थानी कढ़ी
शाम का नाश्ता	4 पके हुए प्याज के भजिए के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 प्लेट खांडवी के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 प्लेट पुदीना ओट्स टोकला के साथ पुदीना चटनी	1 कटोरी नाचनी चिप्स के साथ पुदीना चटनी	2 पके हुए मेथी खाखरा के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 न्हीट ब्रेड वेजिटेबल सैंडविच के साथ चटनी	1 प्लेट सूखा भेल के साथ 1 कप ग्रीन टी
डिनर	1 कटोरा बंदगोभी सलाद के साथ 2 चपाती (बिना तेल या घी के) 1 कटोरी कारी मसाला	1 कटोरा खिचड़ी के साथ 1 कटोरी चिकन करी और 1 ग्लास छाछ	1 कटोरा मकई का सलाद, 2 चपाती (बिना तेल या घी के), 1 कटोरी गुजराती फिश करी	1 कटोरा मिक्स्ड फली सलाद 2 चपाती 1 कटोरी ब्लैक पोमप्रेट करी	1 कटोरा खीरा, गाजर सलाद 1 जोवारी भाकरी 1 कटोरी पापड़ बड़ी सब्जी	1 कटोरा प्याज, खीरा, गाजर सलाद 2 जोवारी भाकरी 1 कोरी अरबी सब्जी के साथ 1 कटोरी दही	1 कटोरा पत्ता गोभी और बेबीकॉर्न सलाद 2 चपाती 1 कटोरी मूली मूंग दाल
रात को सोते समय	1 कप गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 कप गर्म दूध के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 1 चम्मच शहद	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम	1 ग्लास गर्म पानी के साथ 4 बादाम

1 कटोरा : 100 ग्राम

1 कटोरी : 75 मिली

1 प्लेट : 80-100 ग्राम

1 कप : 50- 80 मिली

1 गिलास : 250 मिली

1 छोटा चम्मच : 5 मिली

1 बड़ा चम्मच : 15 मिली

1 चुटकी : 1/4 छोटा चम्मच

ऊपर दिये गये माप पकाये हुए / तैयार आहार के लिए हैं

बिना डायबिटीज़ वाले हाइपरटेंसिव CVD मरीज



मेन्यू	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
भोर	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ 1 कप गर्म पानी	1 ग्लास नींबू पानी के साथ ½ चम्मच शहद
नाश्ता	1 कटोरा वेज दलिया उपमा	1 कटोरा वेज पोहा के साथ पुदीने की चटनी	2 छोटे बेसन के चिल्ले के साथ पुदीने की चटनी	2 छोटे फुल्के के साथ 1 कटोरी पालक सब्जी	2 छोटे टुकड़े रवा द्रोकले के साथ धनिया चटनी	2 छोटे बाजरा और मटर की रोटी के साथ ½ कटोरी घर में बनी दही	2 छोटे मेथी थपला के साथ धनिया चटनी
अपराह्न	पपीता के 2 टुकड़े और 1 कप ग्रीन टी	2 बादाम, 2 अखरोट और 1 अंजीर	1 ग्लास छाछ (घर में बनाया हुआ)	1 ग्लास कोकम शर्बत के साथ 1 मौसम्बी	पपीता के दो टुकड़े के साथ 1 कप ग्रीन टी	1 कटोरा मिक्स्ड स्ट्रॉबेरीज और शहतूत	1 ग्लास चुकंदर और गाजर का रस (एक चुटकी सेंधा नमक मिलाएं)
लंच	1 कटोरा मिक्स वेज सलाद, 2 चपाती (बिना तेल/घी) 1 कटोरी कद्दू की सब्जी 1 कटोरी पीली मूंग दाल	1 कटोरा खीरा सलाद 2 छोटी बाजरे की रोटी 1 कटोरी मसाला टिन्डे सब्जी 1 कटोरी हरी मूंग दाल	1 कटोरा प्याज और गाजर सलाद 2 चपाती के साथ 1 कटोरी गवारफली की सब्जी, 1 कटोरी दही	1 कटोरा शिमलामिर्च और गाजर सलाद 2 नाचनी चपाती 1 कटोरी भिन्डी मसाला 1 कटोरी तुअर दाल	1 कटोरी वेजिटेबल रायता 1 कटोरा अचारी पनीर पुलाव	1 कटोरा खीरा और प्याद सलाद 2 चपाती 1 कटोरी वेज कोरमा के साथ 1 कप जीरा राइस	1 कटोरा पत्ता गोभी और टमाटर सलाद 1 प्लेट वेज मसूर बिरयानी 1 कटोरी छाछ
शाम का नाश्ता	2-3 मूंग दाल खांडवी	2 मेथी मसाला खाखरा के साथ पुदीने की चटनी	2-3 उबला कॉर्न पैटिस (भाप से) पुदीने की चटनी के साथ	3 अरबी के उबले हुए पत्ते 1 ग्लास मौसम्बी का रस	1 कटोरा वेजिटेबल सहजन सूप	2-3 मेथी मकई थपला	2 पोहा 1 ग्लास वेजिटेबल जूस के साथ
डिनर	1 कटोरा बंदगोभी सलाद के साथ 1 कटोरी चपाती फली की सब्जी 1 कटोरी गुजराती दाल	1 कटोरा खिचड़ी के 1 कटोरा दही कढ़ी और 1 कटोरा मिक्स्ड वेजिटेबल सलाद	1 कटोरा मकई का सलाद 2 गेहूं के आटे से बने फुल्के के साथ 1 कटोरी काले चने की सब्जी	1 कटोरा मिक्स्ड फली सलाद 1 प्लेट सफेद चावल और 1 कटोरी अरहर की दाल का तड़का	1 कटोरा खीरा, गाजर सलाद 2 बाजरे की रोटी 1 कटोरी मेथी आलू सब्जी 1 कटोरी हरी मूंग दाल	1 कटोरा प्याज, खीरा, गाजर सलाद 2 चपाती/फुल्के 1 कटोरी पालक पनीर ग्रेवी	1 कटोरा वेज फ्राइड राइस तथा 1 कटोरा पत्ता गोभी और मकई सलाद
रात को सोते समय	1 कप गर्म दूध 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म दूध 2-3 बादाम के साथ	1 कप गर्म दूध 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच शहद के साथ	1 कप गर्म पानी 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ

1 कटोरा : 100 ग्राम

1 कटोरी : 75 मिली

1 प्लेट : 80-100 ग्राम

1 कप : 50- 80 मिली

1 गिलास : 250 मिली

1 छोटा चम्मच : 5 मिली

1 बड़ा चम्मच : 15 मिली

1 चुटकी : 1/4 छोटा चम्मच

ऊपर दिये गये माप पकाये हुए / तैयार आहार के लिए हैं

बिना डायबिटीज़ वाले हाइपरटेंसिव CVD मरीज



मेन्यू	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
भोर	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 कप गर्म पानी के साथ	1 ग्लास नींबू पानी 1/2 चम्मच शहद के साथ
नाश्ता	2 एग व्हाइट ऑमलेट 2 मल्टीग्रेन ब्रेड के साथ	1 कटोरा वेज दलिया पुदीने की चटनी के साथ	2-3 अंकुरित द्रोकला पुदीने की चटनी के साथ	2 छोटे फुल्के के साथ 1 कटोरी मेथी आलू की सब्जी	2 छोटे टुकड़े पालक डोसा के पुदीने की चटनी के साथ	1 कटोरा मटर पोहा 1 उबले अंडे के साथ	2 छोटे मेथी धेपला धनिया चटनी के साथ
अपराह्न	तरबूज के 2 टुकड़े और 1 कप ग्रीन टी	2 बादाम, 2 अखरोट और 1 अंजीर	1 ग्लास छाछ (घर में बना)	1 कटोरा सेब, नासपाती, पपीता और एक मौसम्बी	पपीता के 2 टुकड़े 1 कप ग्रीन टी के साथ	1 कटोरा मिक्स्ड स्ट्रॉबेरीज और शहतूत	1 ग्लास चुकंदर और गाजर का रस (एक चुटकी नमक मिलाएं)
लंच	1 कटोरा मिक्स वेज सलाद 1 कप भूरे चावल + 2 रोटी + 1/2 कप बंदगोभी दाल + 1/2 कप शिमला मिर्च की सब्जी + 1 ग्लास छाछ	1 कटोरा खीरा सलाद 1 कप भूरे चावल + 2 रोटी + 1/2 कप बंदगोभी दाल + 1/2 कप शिमला मिर्च की सब्जी + 1 ग्लास छाछ	1 कटोरा प्याज और गाजर का सलाद 2 रोटी + 100 ग्राम मछली (टुना/सार्डिन/साल्मन/मैकरेल कम जैतून के तेल के साथ) - ग्रिल किए हुए/पकाए हुए + 1/2 कप राजमा करी	1 कटोरा शिमला मिर्च और गाजर का सलाद 2 फुल्के (तेल/घी) 1 कटोरी चिकन ग्रेवी (बिना नारियल के) 1 कटोरी जीरा राइस	1 कटोरी वेजिटेबल रायता 1 प्लेट चिकन बिरयानी	1 कटोरा खीरा और प्याज सलाद 1 प्लेट मालाबारी फिश बिरयानी के साथ 1 कटोरी रायता	1 कटोरा पत्ता गोभी और टमाटर सलाद 2 चपाती (बिना तेल और घी के) 1 कटोरी कोल्हापुरी अंडा करी
शाम का नाश्ता	2-3 अंकुरित खांडवी	2-3 मकई रॉल्ल के साथ 1 चम्मच इमली की चटनी	2-3 मसाला मठरी के साथ पुदीने की चटनी	1 ग्रिल्ड चिकन सैन्डविच के साथ 1 ग्लास नींबू पानी	1 कटोरा चिकन सूप	2-3 रवा चिला खजूर की चटनी के साथ	2-3 पकी मछली क्रॉकेट के साथ 1 ग्लास वेजिटेबल जूस
डिनर	1 कटोरा बंदगोभी सलाद के साथ 1 प्लेट अंडा पुलाव और 1 कटोरी दही	1 कटोरा खिचड़ी के साथ 1 कटोरी चिकन कीमा और 1 ग्लास छाछ	1 कटोरा मकई का सलाद 2 चपाती (बिना तेल और घी के) 1 कटोरी वरहाडी चिकन 1 कटोरी मसाला राइस	1 कटोरा मिक्स्ड फली सलाद 2 चपाती 1 कटोरी भूना चिकन 1 कटोरी सादा सफेद चावल	1 कटोरा खीरा, गाजर सलाद 1 जोवारी भाकरी 1 कटोरी जैसमंडी चिकन ग्रेवी 1 कटोरी जीरा राइस	1 कटोरा प्याज, खीरा, गाजर सलाद 2 जोवारी भाकरी 1 कटोरी सुरमई फिश करी	1 कटोरा पत्ता गोभी और मकई का सलाद 2 राइस भाकरी 1 कटोरी भूना चिकन
रात को सोते समय	1 कप गर्म दूध 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म दूध 2-3 बादाम के साथ	1 कप गर्म दूध 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच शहद के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चुटकी हल्दी के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ	1 ग्लास गर्म पानी 1 चम्मच दालचीनी पाउडर के साथ

1 कटोरा : 100 ग्राम

1 कटोरी : 75 मिली

1 प्लेट : 80-100 ग्राम

1 कप : 50- 80 मिली

1 गिलास : 250 मिली

1 छोटा चम्मच : 5 मिली

1 बड़ा चम्मच : 15 मिली

1 चुटकी : 1/4 छोटा चम्मच

ऊपर दिये गये माप पकाये हुए / तैयार आहार के लिए हैं