

नमक : नार्मल ग्राम 24 घंटे में।**आहार तालिका**

पानी :

BP, PR, WEIGHT, O2, BS, U/O 24 घंटे का पेशाब

✓ **STEP COUNTER** योग **MEDITATION** / ध्यान, **DEEP BREATHING** / नींद - 8 घंटे✓ **अनाज** : ब्रेड, दलिया, रोटी, साबूदाना, खीर, खिचड़ी, उपमा, पोहा, सूजी का हलवा, लय्या, चिड़वा, कटलेट, टिक्की, चावल चावल, इडली, डोसा, मेरी गोल्ड, बिस्कट, पराठा, उत्तपम, सैंडविच, लौकी पुलाव, मटर पुलाव, गेहूं का पास्ता नूडल और बाटी।

(1) 4 घंटे

✓ **सब्जियाँ** : तोरई, लौकी, सफेद कद्दू, परवल, आलू, पीली और हरी चुककिनी चप्पन कद्दू, भिन्डी, मेथी पत्ते का साग, गाँठ गोभी, टिन्डा।

(2) अगर वजन ज्यादा हो तो 10% वजन कम

(3) ZINC SUPPLEMENT

✓ **दालें जो खा सकते हैं** : मूंग धुली, धुली मसूर, अरहर, धुली उरद, सांभर।✓ **प्रोटीन के स्रोत** : दूध मलाई उतरा हुआ, दही, पनीर, सोयाबीन उत्पाद,

(4) EXERCISE

टोफू, अण्डे की सफेदी, मछली, मूंग दाल कबाब, मुर्गा, दाल की भापौरी।

✓ **खट्टा** : बिना मलाई का दही, इमली का पानी। **मेवा** : केवल मखाना।✓ **फल** : सेब, पपीता, अमरुद, नाशपात, घर का देसी घी, सरसों का तेल।**नही खाना है**✗ **अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थ** : जैसे अचार, पापड़, चटनी, नारियल चटनी, सोडा, इनोसाल्ट +✓ **सब्जियाँ** : हरी पत्तेदार एवं कच्ची सब्जियाँ, सलाद, पालक, बथुआ, चौलाई, हरी धनिया, कमल ककड़ी, ग्वारफली, करेला, कटहल, मशरूम, गाजर, चुकंदर, शलजम, मूली, खीरा, ककड़ी, प्याज, हरा मिर्च, सब्जी के सूप, हरा केला, पत्ता गोभी, टमाटर, नीबू, सेम, लोबिया, गोभी, बैंगन, कच्चा आम, कच्चा पपीता, शकरकंद आदि।✓ **अनाज** : बाजरा, मक्का, मैदा, सिंघाड़े का आटा, सोयाबीन का आटा, चना, साबुत दालें व छिलका युक्त दालें (छोला, राजमा, लोबिया, दाल मखनी) बेसन से निर्मित भोज्य पदार्थ जैसे - बूंदी पकौड़ा आदि। हर तरह के फलों के जूस, बोतल बंद पेय पदार्थ नारियल पानी।✗ **बेकरी के पदार्थ** : केक, पेस्ट्री, पेटिज़, बिस्कुट, नमकीन मेवा, नमकीन मक्खन, नारियल का तेल, वनस्पति घी डालडा आदि कैन्ड फूड, खाना जिसमें प्रीजरवेटिव हो, अजीनामोटो, पापकार्न, चिप्स, चॉकलेट कॉफी, बूस्ट, बोरनबीटा, टॉफी, सूखा मेवा, नट्स, समोसा, पूरी, कचौड़ी, बाटी चोखा डिब्बा बंद प्रोसेस्ड भोज्य पदार्थ जैसे सॉस, चीज़ COLD DRINK, COKE, PEPSI, SMOKING, ALCOHOL, JUNKFOOD आदि।✗ **सफेद अण्डा** : ऑरमेन मीट (मुर्दा, लीवर ब्रेन) मटन, चिकन, बीफ (भैंस का मीट) सुअर का मीट✓ **फल** : गुड़, तरबूज, खरबूजा, आंवला, नारंगी, मुसम्बी, बेल, मूंगफली, आम, नीबू, चीकू, अनार, पीच, शरीफा, केला, लीची, संतरा, अंगूर, रसभरी, फालसा, पीचेस आदि।**घर के बाहर की कोई चीज ना खायें।****कोई परेशानी हो तो आप इस नं. : 7052991111, 0522-4071199 पर पूछ सकते हैं।**