

<b>Initials:</b>		<b>Date:</b>	DD/MM/YY
------------------	--	--------------	----------



## उदाहरण के तौर पर खाने की योजना 1000 के कैल/ दिन

यदि आप नीचे दी गई योजना का पालन करते हैं, तो आप स्थिर गति से वजन कम करेंगे। अन्तिम लक्ष्य यह है कि आप स्वयं आपकी आहार योजना बनाएंगे जिसमें आप सामान्य रूप से जो खाद्य खाते होंगे, उसका समावेश होगा।

अन्त में आपको आहार की इस योजना को हर रोज आत्मसात करते जाना होगा, जिससे आप आपके बाकी जीवन में विविधता और चुनाव के साथ एक नियंत्रित और स्वस्थ जीवनशैलि अपना सकेंगे ध्यान रखिए, यह सिर्फ तात्कालिक आहार नहीं है। नई स्वस्थ जीवनशैलि के अंगीकार हेतु यह व्यक्तिगत रूप से बनायी गई आहार योजना है और आपके सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (सीएचडब्ल्यू) आपकी सहायता करेंगे।

### मेरी आहार योजना

मेरे लिए गणना कर तय किए हुए इस ऊर्जा निर्देश में मुझे हर रोज इतना आहार लेने की अनुमति है।

**1000**

केकॅल प्रति दिन

5 खाद्य समूहों में से मुझे इससे हर दिन विशिष्ट 'खाद्य सेवन' की अनुमति होगी: मैं इतनी मात्रा रोज खा सकता हूँ:

<b>3</b>	खाद्य सेवन	ब्रेड, चपाती और विकल्प
<b>2</b>	खाद्य सेवन	माँस, मछली और दाल
<b>5</b>	खाद्य सेवन	फल और सब्जियाँ
<b>2</b>	खाद्य सेवन	Milk and dairy foods
<b>3</b>	खाद्य सेवन	फैटस और तेल
<b>0</b>	केकॅल	सैक्स

## दिन 1

	स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
<b>प्रातःकाल</b>	सब्जी पोहा (25 ग्रॅ चावल के टुकडे + 100 ग्रॅ (2	1	1				

	चम्मच) सब्जियाँ)							
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
<b>सुबह</b>	फल		1					
<b>मध्यान्ह</b>	1 छोटी रोटी	1						
	1 कटोरी दाल (लगभग 30 ग्रॅ )				1		1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	1 बाऊल सलाद			1				
<b>दोपहर</b>	फल		1					
<b>शाम</b>	1 छोटी रोटी	1						
	1 कटोरी दाल (लगभग 30 ग्रॅ )				1		1	
	2 छोटे चम्माच वेज करी (आलू नही)			1			1	
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	1 बाऊल सलाद			1				
<b>रात्रि</b>								

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

दिन 2		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	1 स्लाईस टो	1						
	2 छोटा चम्मच सब्जिया			1				
	1 बाईल अण्डा				1			
	सेमी स्किम्ड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		
सुबह	फल		1					
मध्यान्ह	1 स्लाईस ब्रेड	1						
	2 छोटे चम्माच वेज करी (आलू नहीं)			1			1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	2 छोटे चम्मच साऊट वेज			1				
दोपहर	फल		1					
शाम	1 छोटी रोटी	1						
	1 कटोरी दाल (लगभग 30 ग्रॅ)				1		1	
	2 छोटे चम्मच वेज करी			1			1	
	1 बाऊल सलाद			1				
रात्रि								

कुल खाद्य सेवन	3	2	5	2	2	3	0
----------------	---	---	---	---	---	---	---

दिन 3		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	1 छोटी रोटी	1						
	2 छोटे चम्माच वेज करी (आलू नहीं)			1			1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		

सुबह	फल		1					
मध्याह्न	1 छोटी रोटी	1						
	100 ग्रॅ चिकन करी				1		1	
	1 बाऊल सलाद			1				
दोपहर	स्प्राउट + सब्जियाँ (2 छोटे चम्मच)			1				
शाम	100ग्रॅ आलू	1						
	100 ग्रॅ चिकन				1			
	1 बाऊल सलाद			1				
	हिलायी गई सब्जियाँ (2 छोटे चम्मच)			1			1	
रात्रि	फल		1					
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------