

Initials:		Date:	DD/MM/YY
-----------	--	-------	----------



1000 ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਖਾਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਯੋਜਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਥਿਰ ਦਰ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਹਿ ਰਾਏ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਇਕ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਲੰਬੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੀ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਉਰਜਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ	1000	ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ.
---	-------------	----------------------

ਇਹ ਮੈਨੂੰ 5 ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ:

3	ਸਰਵਿੰਗ	ਬ੍ਰੈਡ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ
2	ਸਰਵਿੰਗ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
5	ਸਰਵਿੰਗ	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
2	ਸਰਵਿੰਗ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ
3	ਸਰਵਿੰਗ	ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ
0	ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ	ਸਨੈਕਸ

	ਦਿਨ 1	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰੇ	ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਪੋਹਾ (25ਗ੍ਰਾਮ) ਚੌਲ ਬੁਰਾ+ 100ਗ੍ਰਾਮ (2	1		1				

Initials:		Date:	DD/MM/YY
------------------	--	--------------	----------

	ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ)							
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
ਦੁਪਿਹਰ	ਫਲ		1					
ਸ਼ਾਮ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ (30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ(ਬਿਨਾਂ ਆਲੂ ਤੋਂ)			1			1	
	150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ								
	ਕੁੱਲ ਸੇਵਿੰਗ	3	2	4	2	2	3	0

	ਦਿਨ 2	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰ	1 ਟੁਕੜਾ ਟੋਸਟ	1						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸਬਜ਼ੀ			1				
	1 ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ				1			
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							

Initials:		Date:	DD/MM/YY
------------------	--	--------------	----------

	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ					1		
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਟੁਕੜਾ ਬੈਂਡ	1						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ(ਬਿਨਾਂ ਆਲੂ ਤੋਂ)			1			1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸਾਊਟ ਸਬਜ਼ੀ			1				
ਦੁਪਿਹਰ	ਫਲ		1					
ਸ਼ਾਮ	1 ਛੋਟੀ	1						
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ (30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			1			1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ								
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	3	2	5	2	2	3	0

	ਦਿਨ 3	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ(ਬਿਨਾਂ ਆਲੂ ਤੋਂ)			1			1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨ ਕੜੀ				1		1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				

Initials:		Date:	DD/MM/YY
------------------	--	--------------	----------

ਦੁਪਿਹਰ	ਸਪਰਾਉਟ (ਪੁੰਗਰੇ) + ਸਬਜ਼ੀਆਂ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)			1				
ਸ਼ਾਮ	100ਗ੍ਰਾਮ ਆਲੂ	1						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਮੀਟ				1			
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਸਟੀਰਡ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)			1			1	
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	ਫਲ		1					
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	3	2	5	2	2	3	0