



DD/MM/YY	تاریخ:		دستخط:
----------	--------	--	--------

## مثالی کھانے کا

### پلان 1000 kcal فی دن

آپ نیچے دیئے گئے اس منصوبے پر عمل کریں گے تو آپ ایک مستحکم شرح میں وزن کم کر سکیں گے۔

اس کا حتمی مقصد یہ ہے کہ مستقبل میں آپ اپنے کھانے کی منصوبہ بندی خود کرنے کے قابل ہو جائیں، اُن کھانوں کا استعمال کرتے ہوئے جو آپ عام طور پر کھاتے ہیں۔

بالآخر آپ اپنے کھانے کے منصوبہ پر روز عمل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ آپ اپنی پسند کے کھانے اور اُن کی مختلف قسمیں متعارف کرنے کے لیے اہل ہو جائیں گے اور اس طرح کنٹرول اور صحت مند کھانے کے پیٹرن، آپ کی باقی زندگی کے لیے قائم ہو جائیں گے۔

یاد رکھیں، یہ محض ایک کم مدت کا ڈاٹا یٹ پلین نہیں ہے۔ آپ کا ذاتی کھانے کا منصوبہ (پلین) اور آپ کی کمیونٹی ہیلتھ ورکر، آپ کو ایک نئی صحت مند طرز زندگی کو ایک طویل مدت پر قائم کرنے میں مدد کریں گے۔

## میرے کھانے کی منصوبہ بندی

kcal فی دن -

1000

توانائی کا نسخہ جو میرے لیے حساب کر کے نکالا گیا ہے مجھے استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے -

یہ مجھے ایک مخصوص تعداد کی 'سرونگ'، دن 5 غذائی گروپوں میں سے استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے۔  
میں اس مقدار کو روزانہ کھا سکتا ہوں:

سرونگ 3 روٹی، چپاتی اور متبادلات

سرونگ 2 گوشت، مچھلی اور دالیں

سرونگ 5 پھل اور سبزیاں

سرونگ 2 دودھ اور ڈیری (دودھ کی بنی ہوئی) غذائیں

سرونگ 3 چکنائی اور تیل

kcal 0 نمکین (سٹیکس)

نمکی	چکنائی	ڈیری	گوشت	سبز	پھل	سٹار	دن 1
ن	ی	ی	/ متبادلات	ی		چ	

						1	1 چوکر کی ڈبل روٹی کا سلائس	صبح
			1				1 انڈے کا املیٹ	
		1					1 چائے کا چمچ تیل	
							تھوڑے سے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)	
						1	تازہ پھل	وسط صبح
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
		1		1			1/2 کپ دال (مثلاً مسور) تڑکے کے بغیر پکی ہوئی۔	
					1		1 کپ مصالحہ دار اہلی ہوئی موسمی سبزیاں	
			1				2/3 کپ سادہ دہی	دوپہر
							1 کپ سادہ سبزی/چکن یخنی (شوربا)	
						1	تازہ پھل	
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	شام
		1			1		1/2 کپ سبزی کا سالن	
					1		1 کپ تازہ سبزیوں کے سالاد میں لیموں کا رس (بغیر ڈریسنگ)	
			1				1/2 کپ دودھ چینی اور بلائی کے بغیر	رات
0	3	2	2	3	2	3	کل سرونگ	

دن 2							
نمکی ن	چکنائی ی	ڈیری ی	گوشت / متبادلات	سبزی ی	پھل ل	سٹارچ چ	
						1	صبح
		1					1/2 کپ پورج (جو کا دلیہ)
							1/2 کپ دودھ چینی اور بلائی کے بغیر
							تھوڑے سے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)
							وسط صبح
				1			1/2 کپ سبزیوں کا سالاد
	1		1				لال لوبیا
						1	سہ پہر
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1	1					1/2 کپ پنیر کا سالن
				1			ابلی مصالحہ دار موسمی سبزیاں
					1		دو پہر
							تازہ پھل
						1	شام
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1		1				1/2 کپ انڈے کا سالن
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کے سالاد میں لیموں کا رس (بغیر ڈریسنگ)
					1		رات
							تازہ پھل
0	3	2	2	3	2	3	کل سرونگ



								چینی)	
0	3	2	2	3	2	3	کل سرونگ		