

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



## उदाहरण के तौर पर खाने की योजना 1200 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 **1200** कैकॅल प्रति दिन मुझे हर रोज इतना आहार लेने की अनुमति है।

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

<b>5</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	दूध और डेअरी के उत्पाद
<b>3</b>	खाद्य सेवन	फैटस और तेल
<b>50-100</b>	कैकॅल	सैक्स

	दिन 1						
	स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	30 ग्रॅ. कच्चे ओटस	1					

	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		
	1 छोटा चम्मच किशमिश		1					
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
<b>सुबह</b>	ताज़ा फल		1					
	1 प्लेन बिस्किट	1						
<b>मध्यान्ह</b>	2 ब्रेड स्लाईस	2						
	100 ग्रॅ चिकन/ फिश करी				1		1	
	2 छोटे चम्मच हरी सलाद			1				
<b>दोपहर</b>	ताज़ा फल		1					
<b>शाम</b>	1 छोटी चपाती	1						
	2 छोटे चम्मच पकाया वेज			1			1	
	दाल/ पूरी दाल/ हस्क 1 कटोरी (लगभग 30 ग्रॅ)				1		1	
	सलाद बाऊल			1				
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
<b>रात्रि</b>	ग्रीन चाय							
	1 स्कूप आईसक्रीम							50

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

दिन 2		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	1 स्लाईस सफेद ब्रेड	1						
	1 छोटा चम्मच मख्खन						1	
	1 बाईल्ड अण्डा				1			
	सेमी स्किम्ड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
सुबह	ताज़ा फल		1					
मध्यान्ह	2 छोटी रोटी	2						
	2 छोटे चम्मच पकायी हुई वेज करी			1			1	
	सलाद			1				
दोपहर	ताज़ा फल		1					
शाम	4 हीप्ड चम्मच पकाया गया चावल	2						
	100 ग्रॅ पकायी गई चिकन करी				1		1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	मिक्स साईड सलाद			1				
रात्रि	20 ग्रॅ रोस्टेड चिक पीज							50
	लेमन चाय							

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

दिन 3		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
-------	--	---------	----	-----	--------------	-------	-----	-------

<b>प्रातःकाल</b>	1 छोटी चपाती	1						
	2 छोटे चम्मच पकायी गई वेज करी			1			1	
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
<b>सुबह</b>	ताज़ा फल		1					
	1 प्लेन बिस्किट	1						
<b>मध्यान्ह</b>	1 जैकेट आलू	1						
	150 ग्रॅ काटेज चीज					1		
	1 बाऊल मिक्स सलाद			1				
<b>दोपहर</b>	स्प्राउटस और सब्जियाँ			1				
<b>शाम</b>	1 छोटी चपाती	1						
	2 छोटे चम्मच बॉईलड चावल	1						
	दाल 1 कटोरी (लगभग 30 ग्रॅ )				1		1	
	2 छोटे चम्मच पकाया गया वेज			1			1	
	1 बाऊल मिक्स सलाद			1				
	1 बाईलड अण्डा				1			
<b>रात्रि</b>	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		
	1 स्कूप आईस- क्रीम							50

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------