

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



## 1200 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 ਗਏ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਨਿਯੰਤਰਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ 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 ਯੋਜਨਾ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਊਰਜਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ	<b>1800</b>	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:

<b>3</b>	ਸਰਵਿੰਗ	ਬ੍ਰੇਡ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ
<b>2</b>	ਸਰਵਿੰਗ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
<b>5</b>	ਸਰਵਿੰਗ	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
<b>2</b>	ਸਰਵਿੰਗ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ
<b>3</b>	ਸਰਵਿੰਗ	ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ
<b>0</b>	ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ	ਸਨੈਕਸ

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

	<b>ਦਿਨ 1</b>	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰ	ਓਟਸ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੇ)	1						
	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ					1		
	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੌਗੀ		1					
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ		1					
	1 ਸਾਦਾ ਬਿਸਕੁਟ	1						
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	2 ਟੁਕੜੇ ਬ੍ਰੈੱਡ	2						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨ /ਫਿਸ਼ ਕੜੀ				1		1	
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਗਰੀਨ ਸਲਾਦ			1				
ਦੁਪਿਹਰ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ		1					
ਸ਼ਾਮ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ			1			1	
	ਦਾਲ ਹੋਲ /ਭੁੱਕੀ 1 ਕਟੋਰੀ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	ਕਟੋਰੀ ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ			1				
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	ਗਰੀਨ ਟੀ							
	1 ਸਕੂਪ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ							50
	<b>ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
	<b>ਦਿਨ 2</b>	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰ	1 ਟੁਕੜਾ ਕਣਕ ਦਾ ਬ੍ਰੈੱਡ	1						

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

	1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ						1	
	1 ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ				1			
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	2						
	2 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੱਕੀ ਕੜੀ			1			1	
	ਸਲਾਦ			1				
ਦੁਪਹਿਰ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ		1					
ਸ਼ਾਮ	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਭੁੰਨੇ ਚਾਵਲ	2						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਪੱਕੀ ਚਿਕਨ ਕੜੀ				1		1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
	ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ ਦੀ ਕਟੋਰੀ			1				
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	20ਗ੍ਰਾਮ ਭੁੰਨੇ ਮਟਰੀ ਮਟਰ							50
	ਲੈਮਨ ਟੀ							
	<b>ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
	<b>ਦਿਨ 3</b>	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰ	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	2 ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੱਕੀ ਕੜੀ			1			1	
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ		1					
	1 ਸਾਦਾ ਬਿਸਕੁਟ	1						
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਜੈਕਟ ਆਲੂ	1						

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

	150ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ			1				
<b>ਦੁਪਿਹਰ</b>	ਸਪਰਾਉਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ			1				
<b>ਸ਼ਾਮ</b>	1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ	1						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਉਬਲੇ ਚਾਵਲ	1						
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪੱਕਿਆ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ			1			1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ			1				
	1 ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ				1			
<b>ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ</b>	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ					1		
	1 ਸਕੁਪ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ							50
	<b>ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>