



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

مثالی کھانے کا

پلان 1200 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 بیٹ 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 -

1200

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 5 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 50-100 نمکین (سٹیکس)

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

						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	صبح
							1 انڈے کا املیٹ (1 چائے کا چمچ تیل میں)	
		1		1			1 کپ چائے تھوڑے سے دودھ کے ساتھ (بغیر چینی)	
						1	1 کپ کٹا ہوا تازہ پھل	وسط صبح
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
							1/2 کپ دال/ لوبیا (مثلاً سفید چنوں کا سالن، دال ماش) -	
		1		1			1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد (دریسنگ کے بغیر)	
						1	1 تازہ پھل	
						1	1 ٹک بسکٹ	دوپہر
						1	1 چھلی	
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	شام
							1/2 کپ سبزی کا سالن	
		1		1			1 کپ مختلف سبزیوں کا رائتہ	
							1/2 کپ دودھ چینی اور بلائی کے بغیر	رات
		1						
50							20 گرام بھنے ہوئے چنے	
50	3	2	2	3	2	5	کل سرونگ	

دن 2							
نمکی ن	چکنائی ی	ڈیری ی	گوشت / متبادلات	سبزی ی	پھل ل	سٹارچ چ	
						2	صبح
			1				2 سلائس چوکر کی ڈبل روٹی
							1 اونس چکن (سینڈوچ کا لیے)
							تھوڑے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)
					1		وسط صبح
							1 تازہ پھل
						1	سہ پہر
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1		1				1/2 کپ دال (پتلی گریبی)
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد (تیل دریسنگ کے بغیر)
50							دو پہر
					1		20 گرام بھنے ہوئے چنے تازہ پھل
						1	شام
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن
				1			1 کپ مختلف تازہ سبزیوں کا رائتہ
		1		1			رات
							1/2 کپ دودھ چینی اور بلائی کے بغیر
						1	1 سادہ بسکٹ

50	3	2	2	4	2	5	کل سرونگ
نمکی ن	چکنائ ی	ڈیر ی	گوشت / متبادلا ت	سبز ی	پھل	سٹارچ س	3 دن
						2	صبح
			1				2 سلائس چوکر کی ڈبل روٹی
			1	1			1 چکن کباب
			1	1			سبزیوں کا سالاد
							تھوڑے سے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)
					1		وسط صبح
							تازہ پھل
		1					کم چکنائی (لو فیٹ) والا دہی
						1	سہ پہر
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1			1			1/2 کپ سبزی کا سالن
				1			1 کپ تازہ مصالحہ دار اہلی ہوئی سبزیاں
							دوپہر
							1 کپ کیہوا (بغیر چینی)
						1	1 سادہ بسکٹ
						1	شام
							1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)
	1		1				1/2 کپ انڈے کے چاول (ایگ رائس)
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن
		1					1/2 کپ سادہ رائتہ
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کے سالاد

50							50 سپراوٹ چاٹ	رات
50	3	2	2	5	1	5	کل سرونگ	