

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



उदाहरण के तौर पर खाने की योजना 1500 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 मुझे हर रोज इतना आहार लेने की अनुमति है।	1500	केकैल प्रति दिन
5 खाद्य समूहों में से मुझे इससे हर दिन विशिष्ट 'खाद्य सेवन' की अनुमति होगी: मैं इतनी मात्रा रोज खा सकता हूँ:		
7	खाद्य सेवन	ब्रेड, चपाती और विकल्प
2	खाद्य सेवन	माँस, मछली और दाल
6	खाद्य सेवन	फल और सब्जियाँ
2	खाद्य सेवन	दूध और डेअरी के उत्पाद
3	खाद्य सेवन	फैटस और तेल
150	केकैल	सैक्स

	दिन 1						
	स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	30 ग्रॅ. कच्चे ओटस						
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध				1		

	1 छोटा चम्मच किशमिश		2					
	25 ग्रॅ बादाम							150
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
सुबह	ताज़ा फल		1					
मध्यान्ह	1 पित्ता ब्रेड	2						
	2 छोटे चम्मच पकाया हुआ वेज (थोड़े तेल में आलू के बिना)			1			1	
	1 बाऊल सलाद			1				
	चिकन करी 100 ग्रॅ				1		1	
दोपहर	2 प्लेन बिस्किट	2						
शाम	2 ब्रेड स्लाईस	2						
	1 कटोरी उबले बीन्स (30 ग्रॅ कच्चे)				1		1	
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	1 बाऊल सलाद			1				
	ताज़ा फल		1					
रात्रि								

कुल खाद्य सेवन	7	4	3	2	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

दिन 2		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	3 छोटा चम्मच ब्रेकफास्ट खिचडी	1						
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		
	सेमी स्किम्ड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
सुबह	ताज़ा फल		1					
	2 प्लेन बिस्किटस	2						
मध्यान्ह	2 ब्रेड स्लाईस	2						
	1 चम्मच मखन							50
	30 ग्रॅ उबला चना				1		1	
	1 बाऊल सलाद			1				
	ताज़ा फल		1					
दोपहर	3 छोटे चम्मच स्वादिष्ट पफ किया चावल							100
शाम	2 छोटी चपाती	2						
	100g ग्रॅ पकाया गयी पतले चिकन की करी				1		1	
	1 बाऊल सलाद			1				
	2 छोटे चम्मच पकाया वेज			1			1	
रात्रि	ताज़ा फल		1					
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		

कुल खाद्य सेवन	7	3	3	2	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

दिन 3		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	2 स्लाईस टोस्ट	2						
	1 छोटा चम्मच तेल/ मखन							50

	स्फ्राऊटस+सब्जियाँ			1				
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		
सुबह	ताज़ा फल		1					
	1 प्लेन बिस्किट	1						
मध्यान्ह	2 छोटी चपाती	2						
	दाल 1 कटोरी (लगभग 30ग्रॅ)				1		1	
	2 चम्मच पकाया गया वेज			1			1	
	1 बाऊल साईड सलाद			1				
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	ताज़ा फल		1					
दोपहर	ढोकले के 2 पीस							100
शाम	2 छोटी चपाती	2						
	1 कटोरी पूरी दाल/ चिकपी (लगभग 30 ग्रॅ)				1			
	2 चम्मच पकाया हुआ वेज			1			1	
	1 बाऊल सलाद			1				
रात्रि								

कुल खाद्य सेवन	7	2	5	2	2	3	150
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------