

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



1500 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 ਰਾਏ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਨਿਯੰਤਰਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਇਕ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਲੰਬੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੀ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਉਰਜਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ	1500	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:

3	ਸਰਵਿੰਗ	ਬ੍ਰੈਡ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ
2	ਸਰਵਿੰਗ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
5	ਸਰਵਿੰਗ	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
2	ਸਰਵਿੰਗ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ
3	ਸਰਵਿੰਗ	ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ
0	ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ	ਸਨੈਕਸ

	ਦਿਨ 1	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ / ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰੇ	30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੇ ਓਟਸ	1						

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

	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੇਨਡ ਦੁੱਧ					1		
	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੌਗੀ		2					
	25ਗ੍ਰਾਮ ਬਦਾਮ							150
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਬੁੱਡ ਸਲਾਈਸ	2						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ(ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਆਲੂ ਤੋਂ)			1			1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਚਿਕਨ ਕੜੀ 100ਗ੍ਰਾਮ				1		1	
ਦੁਪਿਹਰ	2 ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ	2						
ਸ਼ਾਮ	2 ਟੁਕੜੇ ਬੁੱਡ	2						
	1 ਕਟੋਰੀ ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀਆਂ)				1		1	
	150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ								
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	7	4	3	2	2	3	150

	ਦਿਨ 2	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰੇ	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੀਰਿਅਲ	1						
	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੇਨਡ ਦੁੱਧ					1		
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
	2 ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ	2						

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

ਦਿਨ ਵਿੱਚ	2 ਟੁਕੜੇ ਬੁੱਡ	2						
	1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ							50
	30ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲੇ ਛੋਲੇ				1		1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੁਪਿਹਰ	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪੱਫਡ ਚਾਵਲ							100
ਸ਼ਾਮ	2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	2						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਪਕਾਇਆ ਚਰਬੀ ਚਿਕਨ ਕੜੀ				1		1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ			1			1	
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ						1	
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	7	3	3	2	2	3	150
	ਦਿਨ 3	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰੇ	2 ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ	2						
	1 ਚਮਚ ਤੇਲ/ਮੱਖਣ							50
	ਸਪਰਾਉਟ (ਪੁੰਗਰੇ)+ ਸਬਜ਼ੀਆਂ			1				
	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ					1		
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
	1 ਸਾਦਾ ਬਿਸਕੁਟ	1						
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	2						
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ			1			1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		

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

	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੁਪਿਹਰ	ਡੋਕਲਾ 2 ਟੁਕੜੇ							100
ਸ਼ਾਮ	2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	2						
	ਸਾਬਤ ਦਾਲ/ਮਟਰੀ ਕੜੀ(1 ਕਟੋਰੀ, 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1			
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ			1			1	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ								
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	7	2	5	2	2	3	150