



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

مثالی کھانے کا

پلان 1500 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 آپکی 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 -

1500

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:

7 سرونگ روٹی، چپاتی اور متبادلات

2 سرونگ گوشت، مچھلی اور دالیں

6 سرونگ پھل اور سبزیاں

2 سرونگ دودھ اور ڈیری (دودھ کی بنی ہوئی) غذائیں

3 سرونگ چکنائی اور تیل

150 kcal 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 چکن کباب (1چائے کا چمچ تیل میں)	
		1		1			1کپ کھوا	
						2	2 تازہ پھل	وسط صبح
						2	2 چوکر کے رسک (پاپے)	
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
		1		1			1/2 کپ دال کا سالن	
			1				1/2 کپ سادہ رائتہ	
					1		1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد	
						1	1 چھلی	دوپہر
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	شام
						1	1 کپ ابلے باسمتی چاول	
		1			1		1/2 کپ سبزی کا سالن	
					1		1 کپ تازہ مصالحہ دار اہلی ہوئی سبزیاں	
			1				1/3 کپ لو فیٹ دہی	
						1	1 کھانے کا چمچ خشک پھل(ڈرائی فروٹ)	رات
150							25 گرام گری دار میوے	
150	3	2	2	3	3	7	کل سرونگ	

						2	2 چوکر والے رسک (پاپے)	
							چائے تھوڑے دودھ کے ساتھ	
150	3	2	2	3	3	7	کل سرونگ	

3 دن								
نمکی ن	چکنائی ی	ڈیر ی	گوشت / متبادلا ت	سبزی ی	پھل	سٹارچ س		
						1	1 بیسن کی چپاتی (6" انچ گولائی)	صبح
		1					1 کپ سادہ دہی	
					1		1 پھل	
					1		1 تازہ پھل	وسط صبح
						1	1 چوکر والا رسک (پاپے)	
							چائے تھوڑے دودھ کے ساتھ	
						1	1 چوکر والی چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
						1	1 کپ ابلے باسمتی چاول	
	1		1				1/2 کپ چکن کا سالن	
		1					1/2 کپ پودینا اور کھیرے کا را نتہ	
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کے سالاد	
							1 کپ دودھ پتی / چائے تھوڑے دودھ کے ساتھ	دوپہر
						1	2 ٹک بسکٹ	
					1		1 تازہ پھل	
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ)	شام

							گولائی (
	1		1	1			1/2 کپ پھول گوبھی اور چکن کا قیمہ	
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن	
150							150 گرام چاولوں کی کھیر	رات
150	3	2	2	3	3	7	کل سرونگ	