

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



## उदाहरण के तौर पर खाने की योजना 1800 केकॅल/ 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 **1800** केकॅल प्रति दिन मुझे हर रोज इतना आहार लेने की अनुमति है।

5 खाद्य समूहों में से मुझे इससे हर दिन विशिष्ट 'खाद्य सेवन' की अनुमति होगी: मैं इतनी मात्रा रोज खा सकता हूँ:

<b>8</b>	खाद्य सेवन	ब्रेड, चपाती और विकल्प
<b>2</b>	खाद्य सेवन	माँस, मछली और दाल
<b>8</b>	खाद्य सेवन	फल और सब्जियाँ
<b>2</b>	खाद्य सेवन	दूध और डेअरी के उत्पाद
<b>4</b>	खाद्य सेवन	फैटस और तेल
<b>200-250</b>	केकॅल	सैक्स

		दिन 1						
		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	60 ग्रॅ. कच्चे ओटस पानी के साथ	2						
	200 मिली दो बार टोन किया हुआ दुध					1		

	सप्राउटस/ फल/ सब्जी		1					
	1 छोटा चम्मच मक्खन/ तेल						1	
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
<b>सुबह</b>	ताज़ा लाईम वाटर							
	ताज़ा फल		1					
<b>मध्यान्ह</b>	4 ब्रेड स्लाईस	4						
	100 ग्रॅ चिकन				1			
	1 बाऊल सलाद			1				
	ताज़ा फल		1					
<b>दोपहर</b>	ढोकले के 2 पीस							100
	25 पीनटस							150
<b>शाम</b>	2 छोटी चपाती	2						
	1 कटोरी पूरी दाल (लगभग 30 ग्रॅ)				1		1	
	4 बड़े चम्मच पकायी हुई करी वेज			2			1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	मिश्र सलाद का बाऊल			1				
	1 ताज़ा फल		1					
<b>रात्रि</b>								

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>250</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

<b>दिन 2</b>		<b>स्टार्च</b>	<b>फल</b>	<b>वेज</b>	<b>विकल्प/ माँस</b>	<b>डेअरी</b>	<b>फैट</b>	<b>सैक्स</b>
<b>प्रातःकाल</b>	2 टोस्ट स्लाईस	2						
	1 छोटा चम्मच मक्खन/ तेल						1	
	1 अंडा आमलेट + सब्जी			1	1			
	फल		1					
<b>सुबह</b>	30 ग्रॅ रोस्टेड चना							50
	नारियल पानी							
<b>मध्यान्ह</b>	3 छोटी चपाती	3						
	4 बड़े चम्मच वेज करी			2			1	
	1 कटोरी दाल (30 ग्रॅ लगभग)				1		1	
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	2 ताज़ा फल		2					

दोपहर	3 छोटे चम्मच पफ किए हुआ स्वादिष्ट चावल + रोस्टेड चना + वेज							100
	20 ग्रॅ रोस्टेड चना							50
शाम	4 चम्मच उबला हुआ चावल	2						
	2 चम्मच वेज करी			1			1	
	125 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	मिश्र सलाद की बाऊल			1				
रात्रि	फल	1						

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>200</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------

दिन 3		स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल	1 पराठा (उसमें आज के दिन मान्य किए गए अनुपात में तेल)	2						200
	2 चम्मच वेज करी			1			1	
	150 ग्रॅ कम फैट का दही					1		
	बाईल्ल बीन्स + वेज			1				
	सेमी स्किमड दुध के साथ और शक्कर के बिना चाय							
सुबह	2 फल		2					
	मखन- दुध							
मध्यान्ह	1 पिता ब्रेड	2						
	100 ग्रॅ पका हुआ डाईस्ड चिकन				1			
	सलाद की बाऊल			1				
	ताज़ा फल		1					
दोपहर	वेजिटेबल सैंडविच	2		1				
	फैट स्प्रेड (1 चम्मच)						1	
शाम	पकाया गया चावल (4 चम्मच)	2						
	4 चम्मच वेज करी			2			2	
	सलाद की बाऊल			1				
	1 कटोरी दाल (लगभग 30 ग्रॅ)				1			
रात्रि	200 मिली दो बार टोन किया दुध					1		

<b>कुल खाद्य सेवन</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>200</b>
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------