

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



1800 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। ਆਖਿਰੀ 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 ਰਿਹ ਗਏ 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	1800	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	ਬ੍ਰੇਡ, 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	60ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਉਟਸ 200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ	2				1		
	ਸਪਰਾਉਟ/ਫਲ/ ਸਬਜ਼ੀਆਂ		1					
	1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ/ਤੇਲ						1	
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							

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

ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ							
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	4 ਟੁਕੜੇ ਬੈਂਡ	4						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨ				1			
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੁਪਹਿਰ	ਡੋਕਲਾ 2 ਟੁਕੜੇ							100
	25ਗ੍ਰਾਮ ਮੁੰਗਫਲੀ							150
ਸ਼ਾਮ	2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	2						
	1 ਕਟੋਰੀ ਹੋਲ ਪਲਸ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	4 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			2			1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ			1				
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ								
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	8	4	4	2	2	3	250

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

	ਦਿਨ 2	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ
ਸਵੇਰੇ	2 ਟੁਕੜੇ ਟੋਸਟ	2						
	1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ/ਤੇਲ						1	
	1 ਅੰਡੇ ਦਾ ਓਮਲੇਟ+ ਸਬਜ਼ੀ			1	1			
	ਫਲ		1					
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	30ਗ੍ਰਾਮ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ							50
	ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ							
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	3 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	3						
	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			2			1	
	1 ਕੱਲੀ ਦਾਲ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)				1		1	
	150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
	2 ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		2					
Afternoon	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਅਭਿਮਾਨੀ ਮਿੱਥੇ ਚਾਵਲ+ ਭੁੰਨੇ ਛੋਲੇ +ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ							100
	20ਗ੍ਰਾਮ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ							50
ਸ਼ਾਮ	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ	2						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			1			1	
	125ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ					1		
	ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ ਦੀ ਕਟੋਰੀ			1				
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	ਫਲ	1						
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	8	3	5	2	2	4	200

	ਦਿਨ 3	ਸਟਾਰਚ	ਫਲ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਮੀਟ/ਹੋਰ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਸਨੈਕਸ

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

ਸਵੇਰੇ	1 ਪਰਾਂਠਾ (ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਤੇਲ ਅੱਜ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ)	2						200
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			1			1	
	150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗੁਰਟ					1		
	ਉਬਲਿਆਂ ਫਲੀਆਂ + ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ			1				
	ਅਰਧ ਪਤਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ							
ਸਵੇਰ ਵਿੱਚ	2 ਫਲ		2					
	ਮੱਖਣ ਦੁੱਧ							
ਦਿਨ ਵਿੱਚ	1 ਪਿੱਤਾ ਬ੍ਰੈੱਡ	2						
	100ਗ੍ਰਾਮ ਪਕਾਇਆ ਡਾਇਸਡ ਚਿਕਨ					1		
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		1					
ਦੁਪਿਹਰ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਂਡਵਿਚ	2		1				
	ਫ਼ੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡ(1 ਚਮਚ)						1	
ਸ਼ਾਮ	ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ(4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	2						
	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੜੀ			2			2	
	1 ਕਟੋਰੀ ਸਲਾਦ			1				
	1 ਕੌਲੀ ਦਾਲ(30ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ)					1		
ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ	200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੇਨਡ ਦੁੱਧ						1	
	ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ	8	3	7	2	2	4	200