



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

مثالی کھانے کا

پلان 1800 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 آپ کی 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 -

1800

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:

سرونگ **8** روٹی، چپاتی اور متبادلات

سرونگ **2** گوشت، مچھلی اور دالیں

سرونگ **8** پھل اور سبزیاں

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

سرونگ **4** چکنائی اور تیل

kcal **200-250** نمکین (سٹیکس)

نمکی ن	چکنائ ی	ڈیر ی	گوشت / متبادلات	سبزی ی	پھل	سٹار چ	دن 1	
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	صبح
	1		1				1 انڈے کا املیٹ (1 چائے کا چمچ تیل میں)	
							1 گلاس پھلوں کا جوس (بغیر میٹھے)	
					2		2 تازہ پھل	وسط صبح
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
	1		1				1/2 کپ سفید چنوں کا سالن	
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد (دریسنگ کے بغیر)	
		1					1/2 کپ سادہ رائتہ	
						3	3 چوکر کے رسک (پاپے)	دوپہر
						1	1 تازہ پھل	
							تھوڑے دودھ کے ساتھ چائے	
						1	1 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	شام
	1			1			1/2 کپ بینگن کا سالن	
	1			1			1/2 کپ سبزی کا سالن	
		1					1/2 کپ پودینہ کا رائتہ	
					1		1 کھانے کا چمچ خشک پھل (ڈرائی فروٹ)	رات

200							سپنج کیک کا چھوٹا سلائس	
200	4	3	3	2	5	8	کل سرونگ	

نمکی ن	چکنائی ی	ڈیری ی	گوشت / متبادل ت	سبزی ی	پھل ل	سٹار چ	دن 2	
						1	1 بیسن کی چپاتی (6" انچ گولائی)	صبح
		1					1/2 کپ سادہ دہی	
					2		2 تازہ پھل	
							کالی چائے تھوڑے دودھ کے ساتھ	
						1	1 سادہ بسکٹ	وسط صبح
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	سہ پہر
	1		1				1/2 کپ چکن کا سالن	
		1					1/2 کپ پودینہ کا رائے	
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد	
							1 کپ دودھ پتی (بغیر چینی)	دو پہر
100							4 ٹک بسکٹ	
					1		تازہ پھل	
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" انچ گولائی)	شام
	1		1	1			1/2 کپ پھول گوبھی اور چکن کا قیمہ	
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن	
				1			1 کپ تازہ مصالحہ دار ابلے ہوئی سبزیاں	
						2	2 ٹوسٹ کے سلائس	رات
	1						1 چائے کا چمچ مارجرین / مکھن	
100							2 کوکیز	

					1		1 چمچ خشک پھل (ڈرائی فروٹ)	
200	4	2	2	4	4	8	کل سرونگ	

نمکی ن	چکنائی ی	ڈیری	گوشت / متبادلات	سبزی	پھل	سٹارچ س	3 دن	
						1	1 کپ جو کا دلیہ	صبح
		1					1 کپ لو فیٹ دودھ	
			1				1 اُبلایا ہوا انڈا	
						1	1 ٹوسٹ کا سلائس	
	1						1 چمچ مکھن یا مارجرین	
							تھوڑے سے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)	
					2		2 تازہ پھل	وسط صبح
						1	1 کپ اُبلے باسمتی چاول	سہ پہر
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" اینچ گولائی)	
	1		1				1/2 کپ مونگ کی دال کا سالن	
				1			1 کپ تازہ سبزیوں کا سالاد (دریسنگ کے بغیر)	
							تھوڑے سے دودھ کے ساتھ چائے (بغیر چینی)	دوپہر
150							25 گرام بادام	
						2	2 چھنا آٹا کی چپاتی (6" اینچ گولائی)	شام
	1			1			1/2 کپ بھنڈیوں کا سالن	
	1			1			1/2 کپ سبزیوں کا سالن	
		1		1			1/2 کپ کدو کا رائتہ	
					2		2 تازہ پھل	رات
						1	1 ٹوسٹ کا سلائس	
	1						1 چمچ مکھن یا مارجرین	

200	4	2	2	4	4	8	کل سرونڱ	
-----	---	---	---	---	---	---	----------	--