

Initials:

Date:

DD/MM/YY



मेरी आहार योजना

स्थिर गति से वजन कम करने हेतु आपको कितनी कैलरीज का सेवन करना चाहिए, इसकी गणना आपके सीएचडब्ल्यू करेंगे।

यदि आपकी इच्छा हो, तो आपको उदाहरण के लिए एक मेनू प्लैन दिया जाएगा जिसका आप पालन कर सकेंगे। इस योजना के पालन से आप हर सप्ताह लगभग आधा किलो वजन कम करने की उम्मीद कर सकते हैं।

हालाकि, अन्तिम लक्ष्य यह है कि आप स्वयं आपकी आहार योजना बनाएं जिसमें आप सामान्य रूप से जो खाद्य खाते होंगे, उसका समावेश होगा और इसे बनाने में सीएचडब्ल्यू सहायता करेंगे। अन्त में आपको 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 बतायी गई आहार योजना है और आपके सीएचडब्ल्यू आपकी सहायता करेंगे।

मेरी आहार योजना

मेरे लिए गणना कर तय किए हुए इस ऊर्जा निर्देश में मुझे हर रोज इतना आहार लेने की अनुमति है।

केकॅल प्रति दिन

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

खाद्य सेवन ब्रेड, चपाती और विकल्प

खाद्य सेवन माँस, मछली और दाल

खाद्य सेवन फल और सब्जियाँ

खाद्य सेवन दूध और डेअरी के उत्पाद

खाद्य सेवन फैट और तेल

केकॅल सैक्स

ब्रेड, चपाती, चावल और विकल्प

खाद्य सेवन प्रति दिन

80 कैलॉरी का खाद्य सेवन:

- ब्रेड या टोस्ट की 1 पतली स्लाईस
- 1 छोटी चपाती (गोल्फ बॉल जितने साईज की डफ की पिंच)
- दलिया 25 ग्रॅ अनुमानित वजन का
- 2 बड़ा चम्मच अन्न और फलों का मिश्रण
- 30 ग्रॅ कच्चे ओटस, 1 बाऊल पानी से बना दलिया (लपसी)
- 100ग्रॅ (2 अंडे के साईज के) उबले हुए आलू
- 1 जॅकेट आलू
- 60ग्रॅ (½ कप) (2 हीण्ड बड़े चम्मच) उबला हुआ पास्ता
- 80ग्रॅ (½ कप) (2 हीण्ड बड़े चम्मच) उबला हुआ चावल
- 120ग्रॅ उबले हुए नूडल्स
- ½ छोटा प्लेन नान
- 1 छोटा हरा केला
- 75ग्रॅ याम
- 2 छोटे फल का केक
- 2-3 ग्लुकोझ बिस्किट
- 1 प्लेन बिस्किट
- ½ अंग्रेजी मफिन केक
- 20ग्रॅ प्लेन पापकार्न
- 1 छोटा कार्न या काब
- 1 छोटी बाजरा रोटी (गोल्फ बॉल जितने साईज की डफ की पिंच)
- 1 छोटी मक्का रोटी (गोल्फ बॉल जितने साईज की डफ की पिंच)
- 1 छोटे साईज का डोसा
- 2 इडली
- सुजी 25 ग्रॅ
- चिरवा (चावल की पपडी) 25ग्रॅ
- ½ पिटा या 1 मिनि पिटा ब्रेड

ध्यान रखिए

- यदि आपने इन उत्पादों के उपर फैट रखा, तो वह आपके फैट खाद्य सेवन के लिए जिम्मेदार होगा
- ½ छोटा पराठा 1 ब्रेड पोर्शन होगा और 2 फैट पोर्शन भी, क्योंकि वह तेल में फ्राई किया हुआ होता।

प्रोटीण: दाल/चिकन /फिश/अंडे



खाद्य सेवन प्रति दिन

का खाद्य सेवन 140 कैल:

शाकाहारी:

- सोया या टोफू का 75 ग्रॅ
- पकाए गए बीन्स (काला चना, सफेद चना, किडनीबीन्स ½ कटोरी - वजन लगभग 30 ग्रॅ)
- पकायी गई मसूर (½ कटोरी - वजन लगभग 30 ग्रॅ)

माँसाहारी:

- पकाया गया लाल माँस 75ग्रॅ
- पकाया गया पतला 100ग्रॅ चिकन या टर्की (त्वचा निकाल कर)
- सलमॉन, मॅकेरल या सार्डीन्स जैसा 100 ग्रॅ तेलयुक्त फिश
- ग्रिल किया हुआ, पोश किया हुआ या भाँप दिया हुआ सफेद फिश का 150ग्रॅ
- बॅटर या ब्रेडक्रंब में फ्राय किया हुआ सफेद फिश का 75ग्रॅ
- 175ग्रॅ टुना
- 2 अंडे

टिप्पणियाँ

- हर हप्ते दो बार तेलयुक्त फिश का भोजन खाने का प्रयास कीजिए।
- कोलेस्टेरॉल का प्रतिबन्ध करने के लिए बीन्स और दाल का प्रयोग कीजिए।
- पतला माँस चुनिए और आपको दिखनेवाला फैट हटा दीजिए
- माँस खाने के पहले चिकन की त्वचा हटा दीजिए।

फल और सब्जियाँ



न्यूनतम खाद्य सेवन प्रति दिन

फल के एक सेवन में 60 कैलोरी होती है:

- 2 छोटे फल उदा., आलूबुखार, एप्रिकोटस
- 1 मध्यम फल जैसे सेब, सन्ना, केला
- बड़े फल का एक बड़ा स्लाइस जैसे तरबूज, पपी, अननास
- स्ट्राबेरीज, रास्पाबेरीज या अंगूर जैसी एक कप बेरीज
- ताजा फल के सलाद, पकाए हुए या टिन किए हुए फल के 2-3 बड़े चम्मच
- ड्राई फ्रूट जैसे किशमिश का 1 बड़ा चम्मच
- फल के रस या सब्जी के ज्यूस के 150 मिली

सब्जियों का एक सेवन 15 कैलोरी है:

- कच्चे, पकाई गई सब्जियों के 2 बड़े चम्मच
- मिश्र तरह के सलाद और दाल का एक पूरा बाऊल

स्टार्ची:

- कार्न
- पीज
- आलू
- लौकी (कैन्ड)
- रतालू
- शकरकन्द
- अरबी

नॉन स्टार्ची:

- अमरंथ
- शतावरी
- बीन्स
- फुलगोभी
- गोभी
- गाजर
- कोलीफ्लावर
- कुकुम्बर
- भिण्डी
- पालक
- टमाटर
- बैंगन
- कद्दू वर्गीय सब्जी (कडुआ, बाटल, तरबूज)
- प्याज (हरा, सफेद)

फल और सब्जियाँ खाना आपके स्वास्थ्य के हित में है!

दूध और डेअरी के पदार्थ

खाद्य सेवन प्रति दिन

खाद्य सेवन 90केकॅल :

- 200 मिली डबल टोन किया हुआ दुध
- 150 मिली टोन किया हुआ दुध
- 100मिली पूरे क्रिम का दुध
- 150 ग्रॅ कम फैट का दही
- 125ग्रॅ (1 छोटी कटोरी) कम फैट का या बिना शक्कर का दही
- 50ग्रॅ पनीर
- 150 ग्रॅ कॉटेज चीज

टिप्पणि: क्रीम के बजाय कम फॅट के दही का पकाने में इस्तेमाल कीजिए

फैट और तेल

खाद्य सेवन प्रति दिन

का खाद्य सेवन36केकॅल:

- 1 छोटा चम्मच (5 ग्रॅ) मख्ख
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्रॅ) शुद्ध घी/ देसी घी
- 1 छोटा चम्मच पकाने का तेल (5 ग्रॅ) जैसे ओलिव, रापेस्ट, कार्न तेल, केनोला तेल, राईस ब्रान तेल
- 1 बड़ा चम्मच मायोनेज या सलाद क्रीम (कम फैट के लिए सर्वश्रेष्ठ)
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्रॅ) कम फैट का ड्रेसिंग
- 1 बड़ा चम्मच क्रीम

मुक्त खाद्य

असीमित

सेवन प्रति दिन

- पानी
- चाय या काफी (दुध दी गई मात्रा में)
- शुगर फ्री स्केशेस और शुगर फ्री ड्रिंक्स
- मँगो पाना, ताज़ा लाईम वॉटर, छाछ, नारियल का पानी
- ग्रीन टी, प्लेन सूप (क्रीम और थिकनर के बगैर)
- हर्ब्स और स्पाईसेस

हर दिन पानी के या अनुमति दिए गए पेय के 6-8 गिलास पिने का प्रयास कीजिए।

अनुमति दिए गए स्नैक

कैलरीज प्रति दिन

आपके ऊर्जा निर्देशों में कुछ कैलरीज ट्रीटस और स्नैक्स के लिए मान्य की गई है। आप जिसमें से चयन कर सकते हैं, ऐसा कुछ पदार्थों का कैलरी कंटेंट इस प्रकार है

50 कैकल	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 मिनी ज्यूस▪ फ्लेवर किया हुआ दुध▪ 1 छोटा स्कूप आईसक्रीम▪ 1 फल का केक▪ रोस्टेड चना 20 ग्रॅ▪ स्प्राउट चाट 50 ग्रॅ▪ बीन्स सलाद 75 ग्रॅ▪ 1 फैट पोर्शन (1 छोटा चम्मच तेल/मखन)
---------	--

100 कैकल	<ul style="list-style-type: none"> ▪ टोस्ट का 1 स्लाईस (मान्यता के अनुसार अन्तराल के साथ) ▪ 1 दाल चीला (8 इंच) ▪ ढोकले के 2 पीस ▪ 2 कूकीज ▪ 2छोटा चम्मच 10 ग्रॅ हल्दीराम नमकीन ▪ 1 डाएट बार ▪ 3 बड़ा चम्मच ब्रेकफास्ट दाल ▪ ½ vegetable sandwich ▪ 3-4 momo veg
150 कैकल	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 छोटा ब्रेड रोल ▪ 25ग्रॅ चाकलेट ▪ 150 ग्रॅ चावल खीर ▪ 150 ग्रॅ कस्टर्ड फल ▪ पनीर टिक्का के 2 पीस ▪ अतिरिक्त माँस या वैकल्पिक सर्विंग ▪ आईस्क्रीम कोन 75मिली ▪ 25 ग्रॅ दाने (नटस) चिकन मोमो 4 पीस
200 कैकल	<ul style="list-style-type: none"> ▪ टोस्ट के स्लाईसेस (मान्य किए हुए अन्तराल से) ▪ क्रेकर्स/ ओट केक्स के साथ ▪ 3 बडे चम्मच ब्रेकफास्ट खिचडी के साथ ½ एक गिलास क्रीम कम किया दुध ▪ 1 पैकेट चिप्स (34g) ▪ स्पंज केक का छोटा स्लाईस ▪ 2 अतिरिक्त डेअरी प्रोटीन्स ▪ आलू टिक्की 1 पीस ▪ गोल गप्पे के 5 पीस ▪ दही पापडी के 2-3 पीस ▪ पाव भाजी 1 पीस

आप कितना अच्छा खा सकते हैं, यह देखिए

नाश्ता:

	ब्रेड/खिचडी		दुध/डेअरी
	माँस/फिश		मान्य फैट की मात्रा
	फल/सब्जियाँ		

दोपहर का भोजन:

	ब्रेड/चपाती/चावल		दुध/डेअरी
--	------------------	--	-----------

	माँस/फिश
	फल/सब्जियाँ

	मान्य फैट की मात्रा
--	---------------------

शाम का भोजन:

	ब्रेड/चपाती/चावल
	माँस/फिश
	फल/सब्जियाँ

	दुध/डेअरी
	मान्य फैट की मात्रा

	सैक की मान्य की हुई मात्रा
--	----------------------------

	आपके सीएचडब्ल्यू की सहायता से आपके लिए दिन के मेनू को पूरा कीजिए	स्टार्च	फल	वेज	विकल्प/ माँस	डेअरी	फैट	सैक्स
प्रातःकाल								
सुबह								
मध्यान्ह								
दोपहर								

शाम									

रात्रि									

कुल खाद्य सेवन									
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--