

ਦਸਤਖ਼ਤ:

ਮਿਤੀ:

DD/MM/YY



## ਮੇਰੀ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਐੱਚਡਬਲਿਊ ਹਿਸਾਬ ਲਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਦਰ ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨ ਮੇਨੂ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਔਧਾ ਕਿੱਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਤੱਕ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਓਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਖਰੀ ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੀਐੱਚਡਬਲਿਊ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਉਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਹਿ ਗਏ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਥੋੜੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਐੱਚਡਬਲਿਊ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ।

## ਮੇਰੀ ਖਾਣ ਯੋਜਨਾ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਉਰਜਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਇਹ ਮੈਨੂੰ 5 ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ 'ਸਰਵਿੰਗਸ' ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ

ਸਰਵਿੰਗ

ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ

ਸਰਵਿੰਗ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਸਰਵਿੰਗ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਰਵਿੰਗ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ

ਸਰਵਿੰਗ

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ

ਸਨੈਕ

## ਬੈਂਡ, ਰੋਟੀ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਹੋਰ

ਸਰਵਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

### ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 80 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ:

- ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦਾ 1 ਪਤਲਾ ਟੁਕੜਾ
- 1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ (ਗੋਲ੍ਹ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪੇੜਾ)

ਦਲੀਆ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚਾ ਵਜਨ

2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਮੁਸਲੀ

30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ ਜਵੀਂ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ 1 ਕੌਲੀ ਦਲੀਆ 30 ਗ੍ਰਾਮ

100 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਆਂਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ) ਉਬਲੇ ਆਲੂ

1 ਜੈਕਟ ਆਲੂ

60 ਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ) (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਉਬਲਿਆ ਪਾਸਤਾ

80 ਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ) (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਉਬਲੇ ਚੌਲ

120 ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲੀਆਂ ਠੁਡਲਜ਼

1/2 ਸਾਦਾ ਨਾਨ

1 ਛੋਟਾ ਹਰਾ ਕੇਲਾ

75 ਗ੍ਰਾਮ ਯਮ

2 ਛੋਟੇ ਫਰੂਟ ਕੇਕ

- 2-3 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਿਸਕੁਟ
- 1 ਸਾਦਾ ਬਿਸਕੁਟ
- 1/2 ਅੰਗੂਜ਼ੀ ਮਿਫ਼ਨ
- 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮੱਕੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ
- 1 ਛੋਟਾ ਕੋਬ ਕੌਰਨ
- 1 ਛੋਟੀ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਗੋਲ੍ਹ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪੇੜਾ)
- 1 ਛੋਟੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਗੋਲ੍ਹ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪੇੜਾ)
- 1 ਛੋਟਾ ਡੋਸਾ
- 2 ਇਡਲੀ
- ਸੂਜੀ 25 ਗ੍ਰਾਮ
- ਚਿੰੜਵਾ(ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਚੂਰਾ) 25 ਗ੍ਰਾਮ
- 1/2 ਪੀਤਾ 1 ਛੋਟਾ ਪੀਤਾ ਬੈਂਡ

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਟ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- 1/2 ਛੋਟਾ ਪਰਾਂਠਾ 1 ਬੈਂਡ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹਿ ਦੇ ਚਰਬੀ ਹਿੱਸੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਦਾਲ/ਚਿਕਨ/ਮੱਛੀ/ਅੰਡੇ

ਸਰਵਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

### ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 140 ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ:

### ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ:

- 75 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਇਆਬੀਨ ਜਾਂ ਟੋਫੂ
- ਪਕਾਇਆਂ ਫਲੀਆਂ (ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਹ ½ ਕੌਲੀ – ਕੱਚਾ ਵਜ਼ਨ 30 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਦਾਲ, ਪਕਾਇਆ (½ ਕਟੋਰੀ – ਕੱਚਾ ਭਾਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ)

### ਮਾਸਾਹਾਰੀ:

- 75 ਗ੍ਰਾਮ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਮੀਟ
- 100g *cooked lean chicken or turkey* (skin taken off)
- 100g oily fish such as salmon, mackerel **or** sardines
- 150g of grilled, poached, **or** steamed white fish
- 75g white fish fried in batter **or** breadcrumbs
- 175g tuna
- 2 ਅੰਡੇ

### ਸੰਕੇਤ

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਭੋਜਨ ਲਓ
- ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ
- ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਦਾ ਮਾਸ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਰਬੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ
- ਮੀਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਲਓ

## ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਰਵਿੰਗ

ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ 60 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ

- 2 ਛੋਟੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਬਖਾਰਾ, ਅਖਰੋਟ
- 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ, ਕੇਲਾ
- 1 ਫਾੜੀ ਵੱਡੇ ਫਲ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਬੂਜ, ਪਪੀਤਾ, ਅਨਾਨਾਸ
- 1 ਕੱਢੂ ਭਰ ਬੇਰੀਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਰਸਬੇਰੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ
- 2-3 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਦਾ ਸਲਾਦ, ਪੱਕੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰੀ
- 150 ਮਿ.ਲੀ ਮਿੱਠਾ ਰਿਹਤ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੁਸ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 15 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ

- 2 ਚਮਚ ਕੱਚਾ, ਪਕਾਇਆ ਸਬਜ਼ੀ
- 1 ਕਟੋਰੀ ਸੀਰਿਅਲ ਮਿਕਸ ਸਲਾਦ ਦੀ

### STARCHY:

- ਮੱਕੀ
- ਮਟਰ
- ਆਲੂ
- ਕੱਦੂ (ਡੱਬਾ ਬੰਦ)
- ਜਿਵਿਕੰਦ
- ਮਿੱਠਾ ਆਲੂ
- ਅਰਬੀ

### NON-STARCHY:

- ਅਮਰਨਾਥ
- ਐਸਪੈਰਾਗਸ
- ਫਲੀਆਂ
- ਹਰੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ
- ਪੱਤਾਗੋਭੀ
- ਗਾਜਰ
- ਫੁੱਲਗੋਭੀ
- ਖੀਰਾ
- ਭਿੰਡੀ
- ਪਾਲਕ
- ਟਮਾਟਰ
- ਬਿੰਜਲ
- ਘਿਆ (ਕੇੜਾ, ਬੋਤਲ ਤਰਬੂਜ)
- ਪਿਆਜ਼ (ਹਰੇ, ਸਫੇਦ)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ!

## ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਭੋਜਨ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 90ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ:

- 200ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੌਨਡ ਦੁੱਧ
- 150ਮਿ.ਲੀ ਡਬਲ ਟੌਨਡ ਦੁੱਧ
- 100 ਮਿ.ਲੀ ਪੂਰੀ ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
- 150ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਯੋਗੁਰਟ
- 125ਗ੍ਰਾਮ (1 ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਦਹੀਂ
- 50ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ
- 150ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਟੇਜ਼ ਪਨੀਰ

ਸੰਕੇਤ: ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ

## ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਰਵਿੰਗ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 36ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ :

- 1 ਚਮਚ (5ਗ੍ਰਾਮ) ਮੱਖਣ
- 1 ਚਮਚ (5ਗ੍ਰਾਮ) ਸੁੱਧ ਘੀ /ਦੇਸੀ ਘੀ
- 1 ਚਮਚ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤੇਲ (5ਗ੍ਰਾਮ)ਓਦਾਹਰਨ ਜੈਤੂਨ,ਰਾਫਾਈਲ,ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ,ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ,ਚੌਲ ਛਾਣ ਤੇਲ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਮੇਆਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਸਲਾਦ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ)
- 2 ਚਮਚ (10ਗ੍ਰਾਮ) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਡਰੈਸਿੰਗ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਕਰੀਮ

## ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਰਵਿੰਗ

- ਪਾਣੀ
- ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ (ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ )
- ਮਿੱਠਾ ਰਿਹਤ ਸਕੈਸ਼ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕ
- ਆਮ ਪੰਨਾ,ਤਾਜ਼ਾ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ,ਮੱਖਣ ਦੁੱਧ,ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ
- ਗਰੀਨ ਟੀ,ਸਾਡਾ ਸੂਪ(ਬਿੰਨਾ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਥਿਕਨਰ ਦੇ )
- ਜੜੀਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

**ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਉਦੇਸ਼ 6-8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤੀ ਡਰਿੰਕਸ**

# ਇਜਾਜ਼ਤੀ ਸਨੈਕ



## ਕੈਲਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

Your energy prescription allows some calories for treats and snacks. Here is the calorie content of some foods you might like to choose from

50 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 ਮਿੰਨੀ ਚੁਸ</li> <li>▪ ਫਲੇਵਰਡ ਦੁੱਧ</li> <li>▪ 1 ਛੋਟਾ ਸਕੁਪ ਆਈਸ ਕਰੀਮ</li> <li>▪ 1 ਫਰੂਟ ਕੇਕ</li> <li>▪ ਭੁੰਨੇ ਛੋਲੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ</li> <li>▪ ਸਪਰਾਉਟ ਚਾੱਟ 50 ਗ੍ਰਾਮ</li> <li>▪ ਬੀਨ ਸਲਾਦ 75 ਗ੍ਰਾਮ</li> <li>▪ 1 ਹਿੱਸਾ ਚਰਬੀ(1 ਚਮਚ ਤੇਲ /ਮੱਖਣ)</li> </ul>
100 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 ਟੇਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਆਗਇਆ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪ੍ਰੈਡ ਲਗਾਓ)</li> <li>▪ 1 ਦਾਲ ਚੀਲਾ(8 ਇੰਚ)</li> <li>▪ 2 ਟੁਕੜਾ ਡੋਕਲਾ</li> <li>▪ 2 ਕੁਕੀਜ਼</li> <li>▪ 2 ਚਮਚ 10ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀਰਾਮ ਨਮਕੀਨ</li> <li>▪ 1 diet bar</li> <li>▪ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸੀਰਿਅਲ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ</li> <li>▪ ½ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ</li> <li>▪ 3-4 ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੋਮੋਸ</li> <li>▪ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਮਿੱਠੇ ਅਭਿਮਾਨੀ ਚਾਵਲ</li> </ul>
150 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 ਛੋਟਾ ਬ੍ਰੈਡ ਰੋਲ</li> <li>▪ 25ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਕਲੇਟ</li> <li>▪ 150ਗ੍ਰਾਮ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੀਰ</li> <li>▪ 150ਗ੍ਰਾਮ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ</li> <li>▪ 2 ਟੁਕੜੇ ਪਨੀਰ ਟਿੱਕਾ</li> <li>▪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਵਿੰਗ</li> <li>▪ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਕੇਨ 75ਮਿ.ਲੀ</li> <li>▪ 25ਗ੍ਰਾਮ ਗਿਰੀਦਾਰ</li> <li>ਚਿਕਨ ਮੋਮੋਸ 4 ਟੁਕੜੇ</li> </ul>
200 ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ਟੇਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਆਗਇਆ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪ੍ਰੈਡ ਲਗਾਓ)</li> <li>▪ ਕਰੈਕਰ/ਓਟਕੇਕ ਨਾਲ</li> <li>▪ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੀਰਿਅਲ ½ ਨਿੱਕਾ ਅਰਧ-ਪੱਤਰੀ ਦੁੱਧ ਨਾਲ</li> <li>▪ 1 ਪੈਕਟ ਚਿਪਸ (34ਗ੍ਰਾਮ)</li> <li>▪ ਸਪੰਜ ਕੇਕ ਦੇ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ</li> <li>▪ 2 ਵਾਧੂ ਡੇਅਰੀ ਹਿੱਸੇ</li> <li>▪ ਆਲੂ ਟਿੱਕੀ 1 ਟੁਕੜਾ</li> <li>▪ 5 ਟੁਕੜੇ ਗੋਲ ਰੱਪੇ</li> <li>▪ ਦਹੀਂ ਪਾਪੜੀ 2-3 ਟੁਕੜੇ</li> <li>▪ ਪਾਓ ਭਾਜੀ 1 ਟੁਕੜਾ</li> </ul>

## ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਨਾ ਠੀਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:

	ਬ੍ਰੈੱਡ/ਰੋਟੀ/ਚੌਲ
	ਮੀਟ/ਮੱਛੀ
	ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ

	ਦੁੱਧ/ਡੇਅਰੀ
	ਚਰਬੀ ਦੀ ਆਗਿਆ

**Lunch:**

	ਬ੍ਰੈੱਡ/ਰੋਟੀ/ਚੌਲ
	ਮੀਟ/ਮੱਛੀ
	ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ

	ਦੁੱਧ/ਡੇਅਰੀ
	ਚਰਬੀ ਦੀ ਆਗਿਆ

**Evening Meal:**

	ਬ੍ਰੈੱਡ/ਰੋਟੀ/ਚੌਲ
	ਮੀਟ/ਮੱਛੀ
	ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ

	ਦੁੱਧ/ਡੇਅਰੀ
	ਚਰਬੀ ਦੀ ਆਗਿਆ

	ਸਨੈਕ ਦੀ ਆਗਿਆ
--	--------------



<b>ਆਪਨੇ ਸੀਐੱਚਡਵਲਯੂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਨਾ ਮੇਨੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ</b>	<b>ਸਟਾਰਚ</b>							
	<b>ਫਲ</b>							
	<b>ਸਬਜੀਆਂ</b>							
	<b>ਮੀਟ / ਕੋਈ ਹੋਰ</b>							
	<b>ਡੇਅਰੀ</b>							
	<b>ਚਰਬੀ</b>							
	<b>ਸਨੈਕ</b>							

<b>ਸਵੇਰ</b>								

<b>ਸਵੇਰ ਵਿਚਕਾਰ</b>								

<b>ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ</b>								

<b>ਦੁਪਹਿਰ</b>								

<b>ਸ਼ਾਮ</b>								

<b>ਦੇਰ ਸ਼ਾਮੀ</b>								

<b>ਕੁੱਲ ਸਰਵਿੰਗ</b>								
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--