

Initials:

Date:

DD/MM/YY



میرے کھانے کی منصوبہ بندی

CHW آپ کو یہ حساب لگا کر بتائے گا کہ آپ کو ایک مستحکم شرح پر وزن کم کرنے کے لئے کتنی کیلوریز کھانے کی ضرورت ہے۔

آپ کو ایک مثالی مینو پلان، آپ کے استعمال کے لیئے دیا جائے گا اور اگر آپ چاہیں تو اس پر عمل کر سکتے ہیں۔ اس منصوبہ پر عمل کرتے ہوئے آپ کو فی ہفتہ آدھا کلو تک کا وزن کم کرنے کی امید رکھنی چاہئے۔

تاہم، حتمی مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے CHW کی مدد سے اپنا ذاتی کھانے کا پلان (منصوبہ بندی) خود بنانے کے قابل ہو جائیں، اُن کھانوں کا استعمال کرتے ہوئے جو آپ عام طور پر کھاتے ہیں۔ آخر میں دن بہ دن، آپ اس کھانے کے پلان کو اپنانے اور اس میں اپنی پسند کے مختلف اقسام کے کھانوں کو متعارف کروانے کے قابل ہو جائیں گے، جس کے ذریعے سے آپ ایک پابند، صحت مند کھانے کا پیٹرن (نمونہ) اپنی ساری زندگی کے لیئے قائم کر سکیں گے۔

یاد رکھیں، یہ صرف ایک مختصر مدت کی ڈائٹ نہیں ہے۔ مشخص کھانے کا پلان اور آپ کا CHW آپ کو ایک نئی صحت مندانہ طرز زندگی کے قیام میں مدد کرنے کے لیئے ہیں۔

Initials:

Date:

DD/MM/YY

میرے کھانے کی منصوبہ بندی

kcal فی دن -

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'، فی دن 5 غذائی گروپوں میں سے استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے۔
میں اس مقدار کو روزانہ کھا سکتا ہوں:

سرونگ روٹی، چپاتی اور متبادلات

سرونگ گوشت، مچھلی اور دالیں

سرونگ پھل اور سبزیاں

سرونگ دودھ اور ڈیری (دودھ کی بنی ہوئی) غذائیں

سرونگ چکنائی اور تیل

kcal نمکین (سٹیکس)

روٹی، چپاتی اور متبادلات

سرونگ
فی دن

Initials:

Date:

DD/MM/YY

ایک سرونگ 80 kcal کی ہوتی جب:

1. 1 پنلا سلائس ڈبل روٹی یا ٹوسٹ کا (چوکر کی ڈبل روٹی کو ترجیح دیجیئے)۔
2. 1 چھوٹی 6" کی چپاتی: پتلی ہونی چاہیے (جس میں سے دیکھا جا سکے)، آپکے کھلے ہاتھ کے برابر، بغیر چکنائی کے۔
3. 1 ویٹابکس یا 3 چمچ ناشتا سیریل (مثلاً: کارنفلیکس)۔
4. 30 گرام کے ثابت جو، 1 کٹورا دلیہ پانی سے بنایا ہوا۔
5. 100 گرام کے (3 اونس) ابلے ہوئے آلو۔
6. 1/2 بیک ہوا آلو۔
7. 1/3 کپ ابلا ہوا پاستا۔
8. 1/3 کپ ابلے ہوئے چاول۔
9. 1/3 کپ ابلے ہوئے نوڈلس۔
10. 1/4 نان۔
11. 1 سادہ بسکٹ۔
12. 1 چوکر والا رسک (پاپہ)۔
13. 3 کپ سادہ پوپکارن۔
14. 1 چھلی یا 1/2 کپ مکئی کا۔
15. 1/2 پیٹا (شاوارما) یا 1 چھوٹی پیٹا (شاوارما) روٹی۔
16. 1 چھوٹی 6" باجرے کی چپاتی: پتلی ہونی چاہیے (جس میں سے دیکھا جا سکے)، آپکے کھلے ہاتھ کے برابر، بغیر چکنائی کے۔

یاد رکھیں

1. اگر آپ کو ان مصنوعات پر چکنائی (تیل یا گھی) ڈالنا ہے تو یہ آپ کی چکنائی کی سرونگ کے حساب میں ڈالنا چاہئے۔
2. ایک 1/2 چھوٹا پراٹھا، 1 روٹی کے حصہ اور 2 چکنائی کے حصے کے برابر ہے کیونکہ یہ تیل یا گھی میں تلا ہوا ہے۔

گوشت، مچھلی اور دالیں

سرونگ

فی دن

جب:

ایک سرونگ 140 kcal کی ہوتی

1. 75 گرام (3 اونس) پکایا ہوا بغیر چربی گائے کا گوشت، بھیڑ، بکرے، قیمہ۔
2. 100 گرام (4 اونس) پکایا ہوا بغیر چربی چکن (جلد اُتار کر)۔

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

3. 100 گرام (4 اونس) سمندر کی مچھلی جیسے سامن، میکریل یا سارڈین۔
4. 175 گرام (7 اونس) ٹونا نمک والے پانی کے اندر پکایا ہوا ۔
5. 200 گرام (8 اونس) (5 کھانے کے چمچ) بیک ہوئے بینز (مثلاً لوبیا ، سفید چنے)۔
6. 150 گرام (6 اونس) (4 کھانے کے چمچ) پکی ہوئی دالیں یا دیگر بینز ۔
7. 120 گرام (4 اونس) سویا یا ٹوفو
8. 2 انڈے (اگر آپ کو ہائی کولسٹرول ہے تو ان کو ہفتے میں 3 تک محدود رکھیں)

تجاویز

1. آپ کھانا پکانے میں گوشت کی جگہ بینز (لوبیا) اور دالیں کا استعمال کریں ،مثلاً کیسرولز، سوپ، پاستا کی ڈشیز اور سالن (کڑیز)
2. بغیر چربی والے گوشت کا انتخاب کریں اور جو چربی آپ کو گوشت پر نظر آئے اُسے کاٹ کر اُتار لیں۔
3. کھانے سے پہلے مرغی کی جلد اُتار لیں۔

Initials:

Date:

DD/MM/YY

پھل اور سبزیاں

کم سے کم سرونگ فی

دن

ایک پھل کی سرونگ 60 kcal ہوتی ہے جب:

1. 2 چھوٹے پھل مثلاً : آلبخاراہ۔
2. 4 ثابت تازہ خوبانی۔
3. 1 درمیانہ پھل مثلاً : سیب ، کینو اور کیلا۔
5. 1 بڑی قاش بہت بڑے پھل کی مثلاً : تربوز ، خربوزہ۔
6. 1/4 کپ تربوز کے ٹکڑے ۔
7. 1 کپ بھر کے بیریز مثلاً : اسٹرا بیریاں، راسبیریز (شہتوت)۔
8. 1/2 گریپ فروٹ یا 17 انگور کے دانے۔
9. 1 کپ کٹے ہوئے پیٹے، تربوز کے ٹکڑے۔
10. 1 تازہ آڑو یا 1/2 تازی ناشپاتی۔
11. 3 کھانے کے چمچ تازہ پھلوں کا سلاد، پکا ہوا یا کین والا پھل(ٹنڈ)۔
12. 1 کھانے کا چمچ خشک پھل مثلاً : کشمش۔
13. 150 ملی لٹر (5 اونس) بغیر میٹھے کا پھل یا سبزی کا جوس ۔
14. 1/4 آواکاڈو یا ناشپاتی۔

تجاویز

1. فروزن یا کین والی سبزیاں اور پھل ، تازہ پھل اور سبزیوں کا اچھا متبادل ہیں۔
2. کوئی بھی پھل کھانا منع نہیں ہے ۔ تاہم پھل کی بڑی مقدار ایک وقت کھانے تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔ حصے کا سائز اہمیت رکھتا ہے!
3. سبزیاں صرف چند کیلوری کی ہوتی ہیں، اپنے اصل کھانے کے ساتھ کم از کم 1/2 پلیٹ سبزی کھانے کا ارادہ رکھیں۔
4. جب کھانا پکا ئیں تو پھل اور سبزیوں کو ممکنہ حد تک کم پانی میں سٹیم، مائکروویو یا ابالیں۔

ایک سبزی کی سرونگ 25 kcal ہوتی ہے جب:

1. 1 کپ کچی سبزیاں۔
2. 1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں ۔

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

پھل اور سبزیوں کا کھانا

3. 1 کٹورا ملی جلی سبزیوں کا -
آپ کی صحت کے لیے اچھا ہے!

Initials:

Date:

DD/MM/YY

دودھ اور ڈیری کھانے

سرونگ

فی دن

جب:

ایک سرونگ kcal 90 کی ہوتی

1. 1/2 کپ پورا دودھ
2. 1 کپ ملائی کے بغیر / لو فیٹ دودھ
3. 150 گرام سادہ دہی۔
4. 1 کپ لسی (بٹرملک)۔
5. 150 گرام (6 اونس) کالج چیز۔
6. 50 گرام (2 اونس) لو فیٹ نرم چیز۔
7. 40 گرام (1 1/2 اونس) چیڈر چیز۔
8. 100 گرام (40 اونس) پنیر۔

تجاویز

1. کھانا پکانے میں کریم کے بجائے کم ملائی والی دہی کے ساتھ بدل دیں۔

Initials:

Date:

DD/MM/YY

چکنائی اور تیل

سرونگ

فی دن

ہے جب:

ایک سرونگ 45 kcal کی ہوتی

1. 1 چائے کا چمچ (5 گرام) گھی۔
2. 1 چائے کا چمچ ڈالڈا تیل۔
3. 1 چائے کا چمچ کوئی سا بھی تیل مثلاً: زیتون، سورج موکھی، مکئی، سویا بین، ناریل، کائن کا تیل۔
4. 1 چائے کا چمچ (5 گرام) مکھن یا مارجرین۔
5. 2 چائے کا چمچ (10 گرام) لو فیٹ سپریڈ یا مارجرین یا کم فیٹ (چکنائی) ڈریسنگ۔
6. 1 کھانے کا چمچ کدو (پمپکن) یا سورج مکھی کے بیج۔
7. 1 چائے کا چمچ عام مایونیز۔
8. 6 بادام یا کاجو۔
9. 1 کھانے کا چمچ کریم (ملائی)۔
10. 10 مونگ پھلی۔

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

مفت کھانے کی اشیاء

لامحدود سرونگ فی دن

1. پانی
1. لہسن، جڑی بوٹیاں اور مصالحے
2. شوربا
2. چائے یا کافی بغیر چینی (الائونس میں سے دودھ کے ساتھ)
3. نان سٹک کوکنگ سپرے
3. سٹاک کیوبز (ہائیپر ٹنسو مریضوں کو اسٹاک کی کیوبز سے پرہیز کرنا چاہیے)

اپنا ارادہ فی دن 6-8 گلاس، پانی کے یا اجازت دیے گئے مشروبات کا رکھیں

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

سنیکس الاؤنس

فی دن کیلوری	
-----------------	--

آپ کا توانائی کا نسخہ کچھ کیلوریز آپ کو ٹریٹ اور نمکین کھانے کے لئے اجازت دیتا ہے۔ یہاں اپنی پسند کے کھانے کی اشیاء کو منتخب کرنے کے لئے ان کے کیلوری مواد درج ذیل ہے۔

1	چھوٹا جوس	.1	50 kcal
2	ملک شیک	.2	
3	1 چھوٹا سکوپ آئس کریم	.3	
4	1 حصہ پھل	.4	
5	1 فروٹ (پھل) کیک	.5	
6	20 گرام بھونے ہوئے چنے	.6	
7	چنے کی چاٹ 50 گرام	.7	
8	لوبیا کا سلاد 75 گرام (لال لوبیا یا کالے چنے)	.8	
9	2 ٹک بسکٹ	.9	
1	1 سلائس ٹوسٹ (الاؤنسمیں سے سپرڈ کے ساتھ)	.1	100 kcal
2	2 کوکیز	.2	
3	2 چائے کا چمچ (10 گرام) نمکو	.3	
4	3 کھانے کے چمچے برنکفاست سیریل	.4	
5	1/2 سبزیوں کا سینڈوچ	.5	
6	1 سادہ بسکٹ	.6	
7	6 اونس سادہ دہی (بغیر ملائی کے)	.7	

Initials:

Date:

DD/MM/YY

1. ایک چھوٹا سا ڈبل روٹی کا رول	150 kcal
2. 25 گرام چاکلیٹ	
3. 150 گرام چاولوں کی کھیر	
4. 150 گرام فروٹ کسٹرڈ	
5. اضافی گوشت یا متبادل سرونگ	
6. آس کریم کون 75 ملی لٹر	
7. 25 گرام گری دار میوے	
8. 1 چھوٹا سادہ پاراٹھا (50 گرام آٹا)	
9. 1/2 کپ کول سلو (بند گوبھی اور مایونیز کا سالاد)	
10. چکن کباب پکا ہوا (100 گرام) (3.5 اونس)	
11. 8 اونس دہی (گاڑھے دودھ کی)	
1. ٹوسٹ کے سلائس (الاؤنس میں سے سپریڈ کے ساتھ)	200 kcal
2. خستہ بسکٹ/پاپے (رسک) کے ساتھ	
3. کھانے کے چمچ ناشتا سیریل 1/2 گلاس کم گاڑھے دودھ کے ساتھ	
4. 1 پیکٹ چیس (34 گرام)	
5. اسپنج کیک کا چھوٹی سا ٹکڑا	
6. 2 اضافی ڈیری کے حصے	
7. 1 آلو ٹکی	
8. 5 گول گپے	
9. 1/2 کپ دہی بھلے (1 بھلا 2 کھانے کے چمچ پاپری کے ساتھ)	
10. 1/2 کپ دہی پھلکی	
11. سبزیوں کا پیزا (12 انچ کا 1/4 حصہ)	
12. پکورے (84 گرام)	

دیکھیں کہ آپ کس طرح کھا سکتے ہیں

ناشتہ:

دودھ/ڈیری

روٹی/سیریل

چربی الاؤنس

گوشت/مچھلی

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

پھل/سبزیاں

دوپہر کا کھانا:

دودھ/ڈیری		روٹی/چپاتی/چاول	
چکنائی		گوشت/مچھلی	
الاؤنس		پھل/سبزیاں	

شام کا کھانا:

دودھ/ڈیری		روٹی/چاپاٹا/چاول	
چربی الاؤنس		گوشت/مچھلی	
		پھل/سبزیوں	

سٹیکس الاؤنس

نمکین	چکنائی	ڈیری	گوشت / مٹا دلائی	سبزی	پھل	سٹارچ	اپنے CHW کی مدد سے آپ خود ایک دن کے مینیو کو بھرنے کی کوشش کیجیے
-------	--------	------	---------------------	------	-----	-------	--

							صبح

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

								وسط صبح

								ظہر

								دو پہر

								شام

								رات

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

							کل سرونګ
--	--	--	--	--	--	--	----------