WEEK 13 (1/7/23) Week 13 Maintenance plan

7.30 am

One glass of lukewarm water and one pinch of jeera powder

5-6almond and walnut One anjeer, 3-4 manuka

9-10 am Breakfast

One handful of

Soaked and steam

1)moong/2) mot/3) barbati/

4)black chhana add lots of vegetables

Or

5)vegetable poha (one handful)

6) vegetable upma (one handful)

7) Two boiled egg (one white one full) vegetables salad

and vegetables salad 100gm

11.30: buttermilk /chia seeds water /coconut water

Lunch 1.30-2.30

Vegetables salad and curd one katori

3pm

One Jawar roti/two wheat roti /multi grain atta roti (60-70gm)

dal and Sabji

4.30 pm fruit

Dinner 7.00-8pm

1) Two roti dal and Sabji and salad Or

2) Three moong dal chilla with vegetables salad and tomatoes chutney Or

3) Dalia one katori 40gm+Moong dal 20gm +Vegetable100+150gm make khichadi Or

4)3 Oats chilla with vegetables salad and tomatoes chutney Or

5) 4 normal idli and vegetables sambhar lots of vegetables have sambhar as much as you want Or

6) Two plain dosa and vegetables sambhar add lots of vegetables sambhar add

7) Oats 50gm+Moong 30gm

vegetable Upma Vegetables salad

10.30 pm one small katori vegetable soup/one cup of milk without sugar

For Recipe Subscribe

The YouTube channels

Dr Sonal's DietPlan

App Download Dr Sonal's DietPlan

From Google Play Store

www.mydietplan.co.in

कुछ महत्वपूर्ण सूचनाएं

१.हमेशा कम चरबीयुक्त अथवा बिना चरबी वाले पदार्थों का सेवन करें। दूध से निर्मित पदार्थों का सेवन कम

करें। आहार में ज्यादा से ज्यादा फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित दालों का उपयोग करें।

२.नमकीन पदार्थ जैसे आलुचिप्स, मुंगफल्ली, काजु, पॉपकॉर्न इनका सेवन ना करें।

३. चरबी न बढाते हुए भोजन का स्वाद भी बरकरार रखने वाले खाना पकाने के तरिकों का उपयोग करें।

अ) माईक्रोवेव मे उबालके, भुंजके, बेक करके भोजन करें।

ब) खाना पकाने के लिए Non-Stick बर्तनों का ही उपयोग करें।

क) वनस्पती तेलों में नारियल, पाम तेल, डालडा (जो आम तौर पर बाजार में बनी हुई चीजों में रहता है)

इनका उपयोग ना करे। इससे खुन में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढती हैं।

४.बाजार में उपलब्ध प्रक्रिया की हुई चीजें जैसे अचार, डिब्बे में बंद फल, सूप, फलों का रस, केचप इनका

सेवन ना करें।

५.खाने में उपर से नमक का प्रयोग ना करें। खाना पकाते समय नमक का प्रयोग कम करें। खाते वक्त अलग से नमक ना लें। स्वाद के लिए मसाले (तेजपान, कलमी, काली मिर्च, जीरा) निंबु आदी का उपयोग करें।

६. दिन में दो बार पेटभर भोजन करने के बजाय पूरे दिन का भोजन पांच-छं: हिस्सों में बाँट लें।

७.खुद को ज्यादा देर भूखा न रखें। खाना खाने के बाद बिच मे भुख लगने पर हलका-फुलका आहार ले सकते

है, जैसे की निंबू पानी, चाय, कॉफी (बिना शक्कर) सलाद, मुरमुरा, हरी सब्जियाँ इत्यादि।

जीवन में तनाव को दूर रखें। तनाव दूर रखने के कुछ उपाय :

अ) तनाव निर्माण करने वाली परिस्थितीयों से दूर रहें।

ब) जिन कारणों से तनाव निर्माण होता है, उन परिस्थितीयों को देखने का

कोशिश करें।

अपना नजरियाँ बदलने की

क) तनाव में अपने आपको सहज रखने की कोशिश करें। ऐसे शारीरिक श्रम न करें जिससे तनाव पैदा हो ।

९. रोजमर्रा के जीवन में व्यायाम को अपने नियमित जीवन का हिस्सा बनाईये। लिफ्ट के बजाए सिडियों का प्रयोग करें, वाहन की जगह पर साइकिल का उपययोग करें। आसपास की जगहों पर पैदल ही जाए। भोजन के बाद थोडा टहलिए। अगर इन छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दे तो व्यायाम सहज रूप से हो जाता है।

१०. दिन भर के चुस्ती फुर्ती के लिये अपना सुबह का नाश्ता अच्छा ले ना की रात का खाना।

११. रात का खाना सोने से २ घंटे पहले लें.

१२. हरी, पीली तथा नारंगी सब्जियाँ तथा फल बढाये और जिवन में सदा के लिये अपनाये रखीये।

१३. खून में शक्कर की मात्रा कम होने (Hypoglycaemia) के लक्षण : थकावट, कमजोरी, पसीना आना, धडकन बढना, सिरदर्द, भूख बढना ।

उपाय : तुरन्त २-३ बिस्किट, फल, फलोंका रस, ग्लुकोज या २ चम्मच शक्कर खाये और अपने डॉक्टर से संपर्क करे.

१४. खाने के बिच में भूख लगने पर खा सकने वाले पदार्थ : फल, (सेब, संत्रा, मोसंबी, पपीता (एक फांक), तरबुजा (एक फांक), अमरुद, जामुन, अननस (दो फांक), सलाद (पत्तागोबी, ककडी, प्याज, गाजर, मुली, टमाटर, शिमला मिर्च, पत्तेदार सब्जियाँ) चाय, निंबूपानी (बगैर शक्कर का), सब्जीयों का सूप, उबली हुई सब्जियाँ, आवला, अननस (२ फांक) ।

१५. आहार तज्ञ द्वारा बतायी गयी मात्रा में लेनेवाले पदार्थ : आटा, चावल, दाल, अंकुरित दालें, मसाले, दालचीनी, अंडे का सफेद हिस्सा, दही, पनीर, चिकन, मछली, इलायची, हलदी, अद्रक, धनिया (इनका उपयोग स्वाद के लिये किया जा सकता है) इ. ।

१६. परहेज के पदार्थ : आईसक्रिम, केक, पेस्ट्री, सुखमेवा, आम, केला, सिताफल, चिकू, खजूर, दारू (मदिरा), शक्कर, शहद, गुड, ग्लुकोज, सिरप, सभी प्रकार का मीठा भोजन, भैस का दूध और दूध से बने व्यंजन, मख्खन, मलाई, घी, डालडा, अंडे का पिला हिस्सा, तले हुए पदार्थ, मैदे से बने पदार्थ, पापड, तेल से बने अचार, चना, साबूदाना, शकरकंद, अरबी,सुरण|