

Week 55								
MealName / Days	Early Morning - 06:00 AM	Breakfast - 08:00 AM	Mid Morning - 10:30 AM	Lunch - 1:00 PM	Evening - 03:00 PM	Late Evening - 04:30 PM	Dinner - 06:00 PM	Post Dinner - 10:00 PM
7/19/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	ઓટ્સ બેસન ઈડલી 1-2 મીડીયમ પીસ + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	શાકભાજી બ્રાઉન રાઇસ paneer પુલાવ 8 ચમચી + દહીં/કૂદીના રાયતા + સલાડ	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	ક્રિવેનોઆ વેજી ટિક્કી 3-4 મીડીયમ પીસ + દહીં + લીલી ચટણી	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/20/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	રાગી ઉત્પમ 1+ દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	દાળના ઢોકળા 4-5 મીડીયમ પીસ + દહીં + લીલી ચટણી	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/21/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	મગની ચાટ 8 મોટી ચમચી + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	કોદરી ખીચડી 8 ચમચી + દહીં	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/22/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	ઓટ્સ ચિલા 1 + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	પનીર ભુરજી (80 ગ્રામ પનીર) + આખા ઘઉંની બ્રેડની 1 સ્લાઈસ + લીંબુ ધાણા સૂપ	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/23/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	શાકભાજી પોહા 8 ચમચી + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	શાકભાજી બ્રાઉન રાઇસ 8 ચમચી + સબજી + દાળ + સલાડ + દહીં/છાશ	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	મસૂરનો સૂપ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 1 સ્લાઈસ	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/24/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	મિક્સદાળ ચિલા 1 + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	ઓટ્સ જુવાર ચિલ્લા 1 + દહીં + લીલી ચટણી	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/25/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	દૂધમાં રાગીનો પોરીજ 8 ચમચી + જો જરૂરી હોય તો વધારાનું દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	દહીં + કાળી ચણાની ચાટ - 8 Tbsp	ચિયા બીજ નુ પાણી

7/26/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	પનીર સેન્ડવીચ - આખા ઘઉંની બ્રેડની 1 સ્લાઈસ + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	શાકભાજી બ્રાઉન રાઇસ 8 ચમચી + સબજી + દાળ + સલાડ + દહીં/છાશ	ગ્રીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મખ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	શાકભાજી વર્મીસીલી ઉપમા 8 મોટી ચમચી + દહીં/સૂપ	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/27/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	બેસન ચિલ્લા 1 + દૂધ	માન્ય યાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગ્રીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મખ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાઝિયા બાર	જુવાર મગની દાળ ની ખીચડી 8 ચમચી + દહીં/કઢી	ચિયા બીજ નુ પાણી