

Week 56								
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
7/28/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	આખી રાત પલાળેલા ઓટમીલ 8 મોટી ચમચી + જરૂર પડવે 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/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	મિક્સદાળ ચીલા 1 + દહીં + લીલી ચટણી	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/29/2023	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/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	મિક્સ વેજ પનીર પેટિશ - 2-3 + દહીં +	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/30/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	પનીર સેન્ડવીચ - આખા ઘઉંની બ્રેડની 1 સ્લાઇસ + 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/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	મધ્યમ બાઉલ હેન્ડવો 1 medium piece (ધણાં બધાં શાકભાજીથી બનેલું) + દહીં + લીલી ચટણી	ચિયા બીજ નુ પાણી
7/31/2023	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	ગ્રીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	દહીં + ચોલા ચાટ 8 Tbsp	ચિયા બીજ નુ પાણી
8/1/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	રાજમા સલાડ 8 ચમચી + 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/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	સરગવાનો સૂપ + 1 લસણ ટોસ્ટ - આખા ઘઉંની બ્રેડનો ઉપયોગ કરો	ચિયા બીજ નુ પાણી
8/2/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	સ્પ્રાઉટ્સ સૂજી 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/મખમરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	વાઘરેલી ખીચડી 8 ચમચી + દહીં/કઢી	ચિયા બીજ નુ પાણી

8/3/2023	ચિયા બીજ નુ પાણી	શાકભાજી પોહા 8 ચમચી + દૂધ	માન્ય ચાદીમાંથી ફળ + ડ્રાયફ્રૂટ્સ (4 બદામ + 4 અડધી અખરોટ + 1 અંજીર)	સલાડ + રોટલી 1-2+ શાક + દાળ + દહીં	ગ્રીન ટી/ ચા/ કોફી + મુઠ્ઠી ભરેલી મખાના/મમ્મરા/૧/૨ ડાયેટ ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી ચાન્ના/ શીંગદાણા/ વિટાક્રિયા બાર	1 આખા ઘઉંની રોટલી/ 1 આખા ઘઉંનો પાવ + ભાજી (તેલ 5-7.5ml કરતાં વધુ નહી) + સલાડ + દહીં/છાશ	ચિયા બીજ નુ પાણી
----------	------------------	------------------------------	--	---------------------------------------	---	---	--	------------------