

week 12								
day	early morning	breakfast	Mid morning	lunch	snack	evening snack	dinner	post dinner
	6:00	8:00	10:30	1:00	3:30	6:00	8:00	10:30
07/28/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	2 ઇંડા આમલેટ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 2 સ્લાઈસ + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ર- 3 થ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	ઓટ્સ જુવાર ચિલ્લા 2 + દહીં + લીલી ચટણી	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ
07/29/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	જુવારની ઇંડલી 2 + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ર- 3 થ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	લોબિયા ચાટ 12 ચમચી + ગાજર આદુ સૂપ	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ
07/30/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	2 ઇંડા આમલેટ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 2 સ્લાઈસ + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ર- 3 થ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	paneer chili dry (100- 120 gms paneer) + લીંબુ ધાણા સૂપ	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ
07/31/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	મિક્સદાળ ચિલા 2 + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ર- 3 થ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	વર્માસેલી વેજ ઉપમા 12 મોટી ચમચી + દહીં	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ
08/01/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	2 ઇંડા આમલેટ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 2 સ્લાઈસ + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ર- 3 થ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	કાળા ચણા કબાબ 4-5 મીડીચમ પીસ + લીલી ચટણી + દહીં	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ

08/02/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	ઓટ્સ ઉપમા 12 મોટી ચમચી + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ૨- ૩ ગ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	બ્રાઉન રાઇસ પનીર પુલાઓ 12 ચમચી + દહીં	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ
08/03/2023	ફાકી 1 ચમચી + નવશેકું ગરમ પાણી + પલાળેલા સૂકા ફળો: 4 બદામ + 2 અખરોટ + 1 સૂકું અંજીર + 1 TSP OLIVE OIL	2 ઇંડા આમલેટ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 2 સ્લાઈસ + દૂધ	ફળોની મંજૂરીની ચાટીમાંથી + લીંબુ પાણી/ નાળિયેર પાણી/ગ્રીન ટી	2-3 હાઈ ફાઈબર આટા રોટી + શાક + દાળ + દહીં / છાશ + સલાડ	મુઠ્ઠી ભરેલી માખના / મુમરા / ખાખરા	મુઠ્ઠી ભરેલી શિંગદાણા/ ચન્ના/ બાફેલા ચણા / ૨- ૩ ગ્રેપ્ટિન બિસ્કિટ	મસૂરનો સૂપ + આખા ઘઉંની બ્રેડની 1 સ્લાઈસ	ખાંડ વિના હળદરનું દૂધ