

## Stage 1 diet plan for Mr. Ajinkya Randive prepared by Nitin Lahane (Page 1)

6.30am किंवा उठल्यानंतर 1 ग्लास कोमट पाणी आणि त्यात अर्धा लिंबू मिक्स करून पिणे

वर्कआउट च्या अगोदर - ब्लॅक कॉफी

- वर्कआऊट योगा किंवा प्राणायाम किंवा वॉकिंग
- वर्कआऊट नंतर - 2 अंडे फक्त पांढरे

नाष्टा - स्वीट कॉर्न किंवा मोड आलेली मटकी किंवा ओट्स 45g + 5 पिस्ता

दुपारचे जेवण 1pm ते 2pm ला करणे - अख्खा मसूर किंवा तूर किंवा मूंग डाळ



45g + ज्वारी भाकरी 20g पीठ आणि Sprouted ग्रेन्स पीठ 35g मिक्स रोटी + एक प्लेट सलाद + एक ग्लास ताक (4 चमचे दह्याचे) + कोकोनट तेल किंवा बटर किंवा तूप 15ml

त्यानंतर - 1 multivitamin Supradyn गोळी + 2 चमचा जवस खाणे

5.00pm - एक सफरचंद किंवा एक ड्रॅगन फ्रूट खाणे

रात्रीचे जेवण 7 ते 8.00 वाजता संपवणे - राइस 35g आणि मूंग डाळ 25g किंवा ज्वारी भाकरी 55g पीठ आणि एक प्लेट कुठलीही आवडीची भाजी + 1 प्लेट सलाड + कोकोनट तेल किंवा बटर किंवा तूप किंवा ऑलिव्ह ऑइल 15ml वापरणे

Throughout day drink minimum 4 to 5 liters of water