

Stage 1 diet plan for Mr. Mangesh Chavan prepared by Nitin Lahane (Page 1)

6.30am किंवा उठल्यानंतर 1 ग्लास कोमट पाणी आणि त्यात एक चमचा chia सीड्स मिक्स करून पिणे

वर्कआउट च्या अगोदर - एक कप ब्लॅक कॉफी

- वर्कआऊट योगा किंवा प्राणायाम किंवा वॉकिंग
- वर्कआऊट नंतर - अर्धा स्कूप व्हे प्रोटीन 250ml पाण्यात मिक्स करून पिणे

नाष्टा - तीन दिवस (3 अंड्याचे ऑमलेट त्यात दोन अंडे फक्त पांढरे आणि एक



अंडे पिवळ्या सहित)

बाकीचे 4 दिवस - रवा उपमा 55g किंवा चुरमुरे डोसा 1 प्लेट किंवा ओट्स 45g किंवा quinoa 40g किंवा मूंग डाळ छीला 40g मूंग किंवा ओट्स डोसा 2 (ओट्स 40g)

दुपारी 1 दरम्यान - अर्धा स्कूप व्हे प्रोटीन 250ml पाण्यासोबत मिक्स करून पिणे

दुपारचे जेवण 3pm ला करणे - पनीर 150g किंवा चिकन बोनलेस 200g किंवा + एक प्लेट सलाड + पालक क्रीम सूप 1 बाउल + ऑलिव्ह ऑईल किंवा बटर किंवा तूप 15ml

6.00pm - 15g भाजलेल्या भोपळ्याच्या बिया आणि 15g भाजलेल्या सुर्यफुलच्या बिया + 1 बाउल रागी सूप (20g रागी पावडर)

रात्रीचे जेवण 7.30pm ते 8.00 वाजता संपवणे - चिकन बोनलेस 100g किंवा फिश 150g किंवा अंडे 2 किंवा पनीर 50g + ज्वारी भाकरी 50g पीठ भाकरी + एक प्लेट कुठलीही आवडीची भाजी (भेंडी / गोबी / कांद्याची पात / मेथी) + 1 प्लेट सलाड + ऑलिव्ह ऑईल 15ml वापरणे

त्यानंतर - 1 multivitamine Supradyn गोळी + 1 व्हिटॅमिन C 500mg + 1 चमचा जवस खाणे

Throughout day drink minimum 4 to 5 liters of water