

Stage 6 diet plan for Ms. Muktai Shinde 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 - 2 चमचे सत्तु पावडर 250ml पाण्यात मिक्स करून पिणे

नाष्टा - खा उपमा 50g किंवा चुरमुरे डोसा 1 प्लेट किंवा ओट्स 45g किंवा



quinoa 40g किंवा मूंग डाळ छीला 40g मूंग किंवा ओट्स डोसा 2 (ओट्स 40g)

दुपारचे जेवण 1pm ते 2pm ला करणे - पनीर 80g + एक प्लेट सलाड + पालक क्रीम सूप 1 बाउल + ऑलिव्ह ऑईल किंवा बटर किंवा तूप 15ml

4.00pm - 15g भाजलेल्या भोपळ्याच्या बिया आणि 15g भाजलेल्या सुर्यफुलच्या बिया + 1 बाउल रागी सूप (20g रागी पावडर)

रात्रीचे जेवण 7.00pm ते 8.00 वाजता संपवणे - ज्वारी भाकरी 20g पीठ आणि Sprouted grains पीठ 35g मिक्स भाकरी + एक प्लेट कुठलीही आवडीची भाजी (भेंडी / गोबी / कांद्याची पात / मेथी) + 1 प्लेट सलाड +

ऑलिव्ह ऑईल 15ml वापरणे

त्यानंतर - 1 व्हिटॅमिन C 500mg + 1 चमचा जवस खाणे

Throughout day drink minimum 4 to 5 liters of water