

WEEK 1 4/12

Timing	Monday/Wednesday/ Saturday	Tuesday/ Thursday	Friday /Sunday
6.30-7am	One glass of water + lemon water +Pinch of dalchini powder एक गिलास पानी एक चम्मच नींबू का रस और चुटकी भर दालचीनी पाउडर		
7-8.30am	7-8 almond and one walnut, one anjeer roasted khaskhas half teaspoon		
10 am	Rava 30gm+ panner20gm Vegetable 150-200 gm Vegetable upma राव और पनीर का वेजिटेबल उपमा	Moong dal 50gm Vegetable 150-200gm Moong dal vegetable Appe or Moong dal chilla दाल का चीला	Poha 30gm +Black chana 20gm steamed sauté usal vegetable 150-200gm Poha पोहा और ब्लैक चना सब्जियां दल के
12-1	COCONUT WATER/lemon water/buttermilk + one spoon 10gm chia seeds		
1-1.30	Vegetable salad 150gm- 200gm+ Curd one katori सलाद और एक कटोरी।		
2-2.30	Jawar / Bajra /Ragi/ Wheat / (80gm) roti ज्वार /बाजरा /रागी या गेहूं की रोटी+Dal 20gm दो से तीन कटोरी दाल+Sabji one plate एक प्लेट सब्जी		
	सौंफ + अलसी( flax seeds) one spoon each		
	One handful phutana चना मुट्ठी भर	One handful roasted popcorn	One handful makhana
5-5.30 6PM	Fruits 100gm ONE CUP GREEN TEA		
8.00-8.30	Dalia 40gm+ moong dal 30gm Vegetable 150+200gm Make Dalia moong dal vegetable khichdi	Oats 40gm+ panner 30gm Vegetable 150+200gm ओट्स पनीर वेजिटेबल उपमा	Plain Dalia 40gm Tuar dal palak tomatoes dal bhaji

	या मूंग दाल खिचड़ी		दलिया और दाल भाजी
10-10.30	Milk 100ml turmeric दूध हल्दी वाला दूध		