

Diet Plan-S1

Balanced

Client Name : Shilpa

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ



ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿರು ರಸ: ಒಂದು ಮುಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಮುಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಪುದೀನ ಎಲೆ, 1 ಪೂರ್ಣ ಸೌತೆಕಾಯಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ರಸ, $\frac{1}{2}$ ಇಂಚು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, 2 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಸಿರು ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು - ಬೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರಣ ಎಲವನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. , ಜ್ಯೂಸರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಫಿಲರ್ ಮಾಡಬೇಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅದರ ಎಲಾ ಸಾರಿನೆಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು 1-2 ಗ್ಲಾಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.)

ಎರಡನೇ/ಮೂರನೇ ವಾರ : ಅರಿಶಿನ ಪಾನೀಯ- ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ 5 ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿನ + ಒಂದು ಚೆಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು 2 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಇಂಚು ಶುಂಠಿ ಯನ್ನು 250 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ - ಈ ಮಿಶ್ರಣ ತಣಗೊದ ನಂತರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 1 ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಮತ್ತು 10 ಮಿಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಉಪಹಾರ



- Option – 1 -50 ಗ್ರಾಂ ಓಟ್ಸ್ ನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಉಪಹಾರ
- Option – 2- 50 ಗ್ರಾಂ ಕಿನೋವ ದಾನ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಜೊತೆ ಮಾಡಿರುವ ಉಪಹಾರ - ಉಪಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪುಲಾವ್ ಅಥವಾ ಪೊಂಗಲ್
- Option – 3 – 2 ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾರು
- Option – 4 –50 ಗ್ರಾಂ ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಅಥವಾ 2 ರಾಗಿ ದೋಸಾ
- Option – 5 – 2 ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ದೋಸೆ
- Option – 6 – ಸಾಮೆ ಅಥವಾ ನವಣೆ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಉಪಹಾರ
- Option – 7 –3 ಪೂರ್ತಿ ಬೇಯಿಸಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲೆಟ್ / ಅಥವಾ 4 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ)



ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ- ಊಟ:

ಊಟಕ್ಕೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ಮಿಲಿ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

Sl No.	ಆದ್ಯತೆಯ ಆಹಾರಗಳು (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ / ನಾರಿನಂಶ ಸಮೃದ್ಧ)	ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಸೊಪ್ಪುಗಳು)
Option 1.	50 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಷೀನೋವಾ + 20 ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆ ಕಿಚಡಿ	100 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ
Option 2.	3 ಪೂರ್ತಿ ಮೊಟ್ಟೆ	50 ಗ್ರಾಂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 3.	70 ಗ್ರಾಂ ಕೆಂಪು ಬೀನ್ಸ್ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬೆಳೆ ಕಾಳು	50 ಗ್ರಾಂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 4.	70 ಗ್ರಾಂ ಪನೀರ್	2 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
Option 5.	70 ಗ್ರಾಂ ಅವರೆ ಕಾಳು	50 ಗ್ರಾಂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ/ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 6.	70 ಗ್ರಾಂ ಹೆಸರು ಬೆಳೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಬೆಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ/ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 7.	70 ಗ್ರಾಂ ಸಿರಿದಾನ್ಯ ಪುಲಾವ್ ಅಥವಾ ಬಿರಿಯಾನಿ.	100 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ

ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು

- Option – 1 – 12 ಬಾದಾಮ್ ಜೊತೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಚಿಯಾಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳು
- Option – 2 – 1 ಚಮಚ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ 5 ಆಕ್ರೋಡು
- Option – 3 – 1 ಚಮಚ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ 5 ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು



ರಾತ್ರಿ ಊಟ

ಊಟಕ್ಕೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ¼ ಇಂಚಿನ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ

Sl No.	ಆದ್ಯತೆಯ ಆಹಾರಗಳು (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ / ನಾರಿನಂಶ ಸಮೃದ್ಧ)	ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಸೊಪ್ಪುಗಳು)
Option 1.	50 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಷೀನೋವಾ + 20 ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆ ಕಿಚಡಿ	100 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ
Option 2.	3 ಪೂರ್ತಿ ಮೊಟ್ಟೆ	50 ಗ್ರಾಂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 3.	70 ಗ್ರಾಂ ಕೆಂಪು ಬೀನ್ಸ್ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬೆಳೆ ಕಾಳು	50 ಗ್ರಾಂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 4.	70 ಗ್ರಾಂ ಪನೀರ್	2 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
Option 5.	70 ಗ್ರಾಂ ಅವರೆ ಕಾಳು	50 ಗ್ರಾಂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ/ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 6.	70 ಗ್ರಾಂ ಹೆಸರು ಬೆಳೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಬೆಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ/ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ
Option 7.	70 ಗ್ರಾಂ ಸಿರಿದಾನ್ಯ ಪುಲಾವ್ ಅಥವಾ ಬಿರಿಯಾನಿ.	100 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ

ನೀವು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

- 1. ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ
- 2. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ
- 3. ನಾನ್, ಅಥವಾ ಪರಾರ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ
- 4. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು- ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದು

ಇತರ ಸೂಚನೆಗಳು

- 1. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ 10 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ
- 2. ನೀವು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು
- 3. ನೀವು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವಾಲೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ
- 4. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ltr ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು
- 5. 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ
- 6. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- 7. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಆದರೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಬಾರದು
- 8. ಸೋಯಾದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಮುರಕಿನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಬರಿ ಬಳಸಬೇಡಿ .
- 9. ನವಿಲು ಕೋಸು ಹೂ ಕೋಸು ಮತ್ತು ಬ್ರೂಕೋಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ
- 10. ಡಯಟ್ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲಿನ ತೂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 11. ನಾರಿನಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಯ ಊಟದಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು - ಪಾಲಕ್ / ಲೆಟಿಸ್ / ಮೇಥಿ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- 12. ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೇಲ್ ಮಿಲ್ಕೆಟ್ (ನವಣೆ), ಅರಕ ಮಿಲ್ಕೆಟ್ (ಕೊಡೋ), ಲಿಟಲ್ ಮಿಲ್ಕೆಟ್ (ಸಾಮೆ), ಬ್ರೌನ್ ಟಾಪ್ (ಕೊರಲೆ), ಕುದುರೆಗ್ರಾಮ (ಹುರುಳಿ ಕಾಳು)