



## आहार स्वास्थ्य टिप्स

### ध्यान रखने योग्य बातें:

1. भोजन को 30 से 40 बार चबाएं
2. भोजनका माप संतुलित रखे
3. एक पूरे दिनमें 1200 - 1400 कैलोरी ले
4. नियमित 40 मिनट वोक / कसरत करे
5. प्राणायाम - 20 मिनट
6. 15 दिनों के बाद Follow up के लिए आए

### पूरे दिनकी रसोइमे -

- 3 से 4 चम्मच तेल से पकाएं
- 2 चम्मच घी
- आधा चम्मच नमक / सिंधा नमक
- चीनी / गुड - 20 ग्राम (2 चम्मच)

### खाद्य पदार्थों की अनुमति

अनाज:	बाजरा / ज्वार / कोदरी / जौ / नाचनी / चावल / मक्का / ओट्स / दलिया
बीन्स:	मुंग / मठ / अरहर / चना / लोबिया / मटर / मसूर / राजमाह / उड़द / सोयाबीन
जमी हुई चीजें:	मुंग / मठ / काबुली चना / मुंगफली / अल्फाल्फा / मेथी
सब्जियां:	लोकी / कद्दू / तुरिया / टिंडोला / परवर / सेजन/ कोबीज / फुल गोबी / ब्रोकली / लेटेक्स / करेला / कंकोडा / बैंगन / भिंडी / टमाटर / हरी बीन्स / हरी सब्जी / आलू / शकरकंद / सुरण / ककड़ी / गाजर / चुकंदर / हरी प्याज / हरी लहसुन / मूली / मक्का
सूप:	मिक्स वेजिटेबल सूप / सेजन सूप / हरी सब्जी सूप / गाजर सूप / मकई का सूप / मुंगका पानी
फल:	(हफ्ते में एक बार) चीकू / केला / आम / सीताफल/ अंगूर / पपीता/ तरबूज / खरबूजा / सेब / अमरूद / जाम्बू / नाशपाती / अनार / पिच / खूबानी / स्ट्रॉबेरी / बोर / नारंगी / चेरी / ग्रेप फ्रूट / अनानास / कीवी / ड्रैगन फ्रूट
दूध :	गाय का दूध / दही / छाछ / मक्खन / घी / पनीर
तेल:	सरसों का तेल / तिल का तेल / मुंगफली तेल / नारियल का तेल (Filtered)

<b>उपयुक्त चीजें नहीं लेनी हैं :</b>	मैदा/ चीनी / आचार / पापड़ / खटे पदार्थ / अम्बली / कोकम / खट्टा दही / किण्वन (फर्मेंटेड) / ठंडी चीजे / ठंडा पानी / आइसक्रीम / तला हुआ भोजन / तैयार पनीर / बासी भोजन / मिर्च / गर्म मसाला / नमकीन / मिठाई / बेकरी उत्पाद / वनस्पति घी / शराब (आल्कोहोल) / अंडा / नॉनवेज
--------------------------------------	---



# ३०० कैलेरी? = १ टंक का खाना



१ चोकलेट केक - ८० ग्राम



१० चोकलेट क्यूब - ६०ग्राम



२० ग्राम शिंग - १०० कैलेरी



१ वेफर पैकेट - ५० ग्राम



१ कप / १२५ ग्राम आइस-क्रीम



५ विस्किट - ६० ग्राम



चीज पिज्जा - १ पीस - १०० ग्राम



२ वडा पाव - १२० ग्राम



२.५ इडली (बड़ी)



२ रोटी + १/२ कप सब्जी



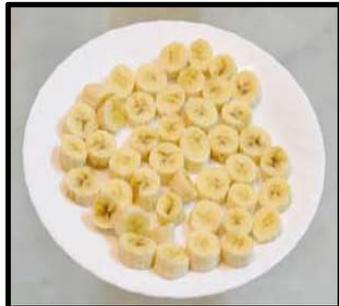
चावल (१७५ ग्राम) + १ कप दाल



बटर - ४० ग्राम



३०० ग्राम - वेज सलाद



४ केला (३३० ग्राम)



६ सेब - ६०० ग्राम



१ किलो तरबुच