

नाश्ता



नाश्ते में लगभग **250 ग्राम (खाने योग्य भाग) फल** खाने हैं , कोई भी 3 -4 तरह के फल खा सकते हैं आप नाश्ते में बेसन या मूंग दाल का चीला भी खा सकते हैं

सबह के दौरान



आप लगभग **50 ग्राम अंकुरित दालें** खा सकते हैं

दिन का खाना



कम से कम **250 ग्राम सलाद** खानी है, जिसमे कच्ची सब्जियां जैसे खीरा, टमाटर, प्याज़, मटर, गाजर , मूली , ककड़ी अदि शामिल हो. (जैसे 2 खीरा और 2 टमाटर)



खाने का नियम : आपको हर 1 रोटी के साथ 1 कटोरी सब्जी और 1 कटोरी दाल अवश्य खानी है अनाज जो आप खा सकते हैं गेहूँ और भूरे रंग के चावल

शाम का नाश्ता



आप लगभग **40 ग्राम दाने और बीज** 6-7 घंटे तक भिगो कर खा सकते हैं दाने में आप 6-7 बादाम और 2-3 अखरोट खा सकते हैं बीज में आप 2-3 चम्मच कद्दू के बीज खा सकते हैं

रात का खाना: आप रात का खाना शाम 7 या 8 बजे तक अवश्य तक कर ले



कम से कम **250 ग्राम सलाद** खानी है, जिसमे कच्ची सब्जियां जैसे खीरा, टमाटर, प्याज़, मटर, गाजर , मूली , ककड़ी अदि शामिल हो. (जैसे 2 खीरा और 2 टमाटर)



खाने का नियम : आपको हर 1 रोटी के साथ 1 कटोरी सब्जी और 1 कटोरी दाल अवश्य खानी है अनाज जो आप खा सकते हैं गेहूँ और भूरे रंग के चावल

क्या नहीं खाना है



1. बाहर का बना हुआ खाना जैसे बिस्कुट, रस, ब्रेड, बर्गर, पिज़्ज़ा आदि नहीं खाना हैं
2. ज़्यादा कार्बोहायड्रेट वाला भोजन जैसे आलू ,अरबी, राजमा, चीनी, मिठाई, आदि भी नहीं खाना है
3. तला हुआ खाना जैसे पराठा, समोसा, टिक्की, कचोरी, छोले भठूरे, पूरी, ब्रेड पकोड़ा आदि नहीं खाना

B-87, North Ex Mall, Sector-9, Rohini, Delhi 110085 Phone: +91 90700 30600

ADDING YEARS TO LIFE & LIFE TO YEARS

<https://mycare.co.in/clinic>