

# हृदय रोग डाइट चार्ट



## सुबह का नाश्ता

शरीर के वजन के हिसाब से Per/Kg 10 gm  
फल खायें अंगूर, सेब, संतरा, अनार 1 पीस

## दोपहर का भोजन

आरोग्यम आटा मिक्स + हरी पत्तेदार  
सब्जी मसूर दाल + 1 बाउल सलाद  
(टमाटर और 1 नींबू अवश्य लें)



## शाम को:

हार्ट केयर पाउडर

## रात का भोजन:

आरोग्यम आटा मिक्स + हरी पत्तेदार  
सब्जी मसूर दाल + 1 बाउल सलाद  
(टमाटर और 1 नींबू अवश्य लें)



## मेवा



प्रति दिन 4 पीस पिस्ता, 5 पीस बादाम 5  
पीस खजूर मूँगफली 30-50 ग्राम लें।



मीठा, तली हुई चीजें, तला-भुना और घी/तेल युक्त भोजन। मिठाई और शक्कर का सेवन न करें

प्रतिदिन 10 से 12 गिलास पानी पिएं खाने से पहले 1 गिलास पानी पिएं। समय-समय पर पानी पिएं। खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पिएं, 30 मिनट बाद पिएं