

# किडनी डाइट चार्ट



## सुबह का नाश्ता

गेहूं का दलिया (मीठा या नमकीन), फल – सेब छिला हुआ डोसा मिक्स, इडली मिक्स

## दोपहर का भोजन

आरोग्यम आटा की रोटी, आरोग्यम दाल, आरोग्यम राइस, सब्जी (निर्देशनुसार)



## रात का भोजन:

आरोग्यम आटा की रोटी, आरोग्यम दाल, आरोग्यम राइस, सब्जी (निर्देशनुसार)

## अनुशांसित सब्जियाँ:

उबली सब्जियाँ जैसे – लौकी, नेनुआ, कच्चा पपीता, परवल, कुंदरू, शलजम, मूँग की सब्जी



✓ तुलसी की चाय 100ml देशी गौ मूत्र सेवन (निर्देशनुसार) बीजयुक्त मेथी पाउडर – आधा कप गर्म पानी के साथ दिन में दो बार सभी सामग्री धीमी आंच पर पकी होनी च



✗ गाजर का सेवन न करें रेनल बुक के निर्देशानुसार खाएं बाजार की बनी वस्तुएं, अचार, मसालेदार चीजें लें खाने के तुरंत बाद न सोएं और न ही पानी पिएं (कम से कम 30 मिनट बाद) पानी सीमित मात्रा में डॉक्टर के अनुसार ही लें सूरजमुखी का तेल, राइस ब्रान ऑयल, जैतून का तेल (अन्य सभी तेल वर्जित