

# 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  
(निर्देशानुसार)



## रात का भोजन:

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

## अनुशंसित सब्जियाँ:

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



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



गाजर का सेवन न करें रेनल बुक के निर्देशानुसार खाएं बाजार की बनी वस्तुएं, अचार, मसालेदार चीजें  
ले 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)