

# ओबेसिटी डाइट चार्ट



सुबह नाश्ते के पहले  
ग्रीन टी

## सुबह का नाश्ता

शरीर के वजन हिसाब से Per/Kg  
10 gm सीजनल फल खाएँ



## दोपहर का भोजन

खाने से पहले बॉडी वेट के Per/Kg 5 gm  
सीजनल सलाद खाएँ और ओबेसिटी डाइट  
बॉक्स या आरोग्यम आटा मिक्स + आरोग्यम  
दाल + आरोग्यम राइस 1 बाउल सलाद



## शाम को:

ग्रीन टी + रोस्टेड सोया



## रात का भोजन:

खाने से पहले बॉडी वेट के Per/Kg 5 gm सीजनल सलाद खाएँ  
और ओबेसिटी डाइट बॉक्स या आरोग्यम आटा मिक्स + आरोग्यम  
दाल + आरोग्यम राइस 1 बाउल सलाद



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