

जोड़ी का दर्द डाइट चार्ट



सुबह नाश्ते के पहले

आरोग्यम पेय / लहसून 4-5 कली

सुबह का नाश्ता

बॉडी वेट के हिसाब से Per/Kg 10 gm सीज़नल फल खायें



दोपहर का खाना

खाने से पहले बॉडी वेट के Per/Kg 10 gm सीज़नल फल खायें आरोग्यम आटा मिक्स + आरोग्यम दाल + आरोग्यम राइस + 1 बाउल सब्ज़ी



शाम

आरोग्यम पेय + रोस्टेड सोया



रात का खाना

खाने से पहले बॉडी वेट के Per/Kg 10 gm सीज़नल फल खायें आरोग्यम आटा मिक्स + आरोग्यम दाल + आरोग्यम राइस + 1 बाउल सब्ज़ी



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