

ओबेसिटी डाइट चार्ट

सुबह नाश्ते के पहले

ग्रीन टी



सुबह का नाश्ता

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



दोपहर का भोजन



खाने से पहले बॉडी वेट के Per/Kg 5 gm
सीजनल सलाद खायें 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 खायें
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