

संपूर्ण दिन का डाइट प्लान — एस्थेटिक बॉडी के लिए

वज़न: 66 किलो • लंबाई: 5'11" (~180 से.मी.) • लक्ष्य: हल्का कैलोरी सरप्लस + मसल बिल्ड

दैनिक लक्ष्य

कैलोरी: ~2200-2400 • प्रोटीन: 105-130 g • कार्ब्स: 250-280 g • फैट: 60-70 g • पानी: 3-4 L

समय	भोजन विवरण	मात्रा / नोट्स
सुबह उठते ही (7:00)	पानी + सेंधा नमक + नींबू	500 मि.ली. पानी + 1 चुटकी सेंधा नमक + ½ नींबू (ऑप्शनल) 5 g क्रिएटीन
नाश्ता (8:00)	उबले अंडे, ब्रेड/रोटियाँ, पीनट बटर, केला	4 अंडे (2 पूरे + 2 सफेद), 2 स्लाइस ब्रेड / 2 रोटियाँ, 1 tbsp पीनट बटर, 1 केला
मिड-मॉर्निंग (11:00)	दही / ग्रीक योगर्ट, नट्स, फल	200 g दही, 15-20 भीगे बादाम/अखरोट, 1 छोटा फल
दोपहर (1:30)	प्रोटीन (चिकन/पनीर), चावल/रोटियाँ, सब्जियाँ	150 g चिकन/पनीर, 1 कप पका चावल / 2-3 रोटियाँ, 1 कप मिक्स वेज, 1 चम्मच ऑलिव ऑयल/घी
प्री-वर्कआउट (4:30)	तुरंत ऊर्जा के लिए कार्ब्स + प्रोटीन	1 केला / 2 खजूर, 1 स्कूप व्हे (ऑप्शनल), 5-10 किशमिश
पोस्ट-वर्कआउट (6:30)	शक्तिशाली रिकवरी	1 स्कूप व्हे + पानी, 1 राइस केक / केला / उबला आलू
रात का भोजन (8:30)	प्रोटीन + कार्ब्स + सलाद	150 g मछली/चिकन/सोया चंक्स, 1 कप चावल / 2 रोटियाँ, बड़ा सलाद
सोने से पहले (10:30)	गुनगुना दूध + नट्स	200 मि.ली. लो-फैट दूध + 1 चम्मच हल्दी/कोको, 10-12 काजू/बादाम

अतिरिक्त टिप्स:

- हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग (3-4 दिन स्ट्रेंथ, 1-2 दिन कार्डियो/HIIT)
- कंपाउंड लिफ्ट्स प्राथमिक (स्क्वाट, डेडलिफ्ट, बेंच प्रेस, पुल-अप)
- 7-8 घंटे नींद और जंक/तला-भुना कम करें