

(99) (2022)

VI. सी II

DATE
1/10/2022

Pt. Name : Pranjal Ashish Tanawade

Age : 27 yrs

Protein Energy : 1710 kcal

Sex : Female

HT : 162 cms

Protein : 85.5 gms.

wt : 49 kg

IBW : 57 kg

CHO : 256.5 gms

BMI : 18.67

Underwt

Fat : 38 gms.

सकाळी 6 वा उठणे :

सकाळी उठल्यानंतर 2 ग्लास कोरट पाणी +

2 चमचे फायबर पावडर (फायबर 4 चमचे मिश्रित)

OR आले बिसुन OR लिंबू (Acidity) नसल्यानंतर

सकाळी 6.15 a.m :

5 ते 6 वंदाम + 1 आंबेडकर + 5 कोक मेनाचे

+ 1 सुको अंबेडकर (कोक मेनाचे)

सकाळी 6.30 a.m

योगा / एअरबक्स

— workout 20 min व दिसवाय

सकाळी 7.00 a.m

अभ्यास

मेड

आमल

कडधान्य

उकडलेले भात

/ उकडलेले शलाक /

2 कोक

5 ते 8 वंदाम

सकाळी 6.30 ला

व्यायाम रुचिंगरका 2 + 20 मिनिटे walking

वर
cycling.

वर
दोरा उड्या Skeeriny Birk
friction
dental

सकाळी 7 am

मेडआलेले कडधान्य / अकसेम / काट / अकसेम
रतळ / 2 पेक्षा + 4 खपात / अकसेम मेड
cramlet

सकाळी 9 am

जाव / मेथी पालक पशव / अक लुपलिंग
+ लुप अणुपशव / अक लुपलिंग
/ शिर लुपलिंग + 1 जास इच

सकाळी 11 वा जावणी ओबिल / शजिंगर लाड /
शेवदान गुळ लाड / चिकन

दुपारी 1 वा जेवणाआदी / 12 च्यात फिरपचर
1 वाय पाव

जेवण 2 पेक्षा + लुप + वरव भाजी असक
वर्ष कोव लाक compa

स्नाइस गजट कार्ड्स कोठी
जवस कडापल / चवणी

दुपारी: ३.००pm

गायणी अंडिया / शहरा नारक / रेणवना फिरो

सजिपरा लाड / लचणी ये लाड / २ अंडियां

सोय ५pm :

पुलाद फल / केला / आंबा / किण्व / सलाद
सफरचंद पेय

साय ७ वा : आंबे / आंबे / मंडा / चिवा
शलाक्या खास / लुपतिल शिर

रात्रि ९ वा

लुप चपाती + भाजी पलेभाजी + कडापल / मि
चवणी

माल आमर

OR

स्वभाषा दानुन पुलाव

OR

मिक्च कडवाय चोला पाठ

२ वा ९.३० वा १० वा सोपवा सोपलाय १० वा १२ रूय