

## 6 महीने के शिशु आहार के विकल्प

Week - 1		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	गाजर की प्यूरी	गाजर की प्यूरी
Day - 2	सेब की प्यूरी	सेब की प्यूरी
Day - 3	केले की प्यूरी	केले की प्यूरी
Day - 4	चावल का दलिया	चावल का दलिया
Day - 5	कद्दू की प्यूरी	कद्दू की प्यूरी
Day - 6	शकरकंद की प्यूरी	शकरकंद की प्यूरी
Day - 7	मूंग दाल	मूंग दाल

Week - 2		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	नाशपाती प्यूरी	नाशपाती प्यूरी
Day - 2	ओट्स का दलिया	ओट्स का दलिया
Day - 3	पपीता प्यूरी	पपीता प्यूरी
Day - 4	चावल का दलिया	चावल का दलिया
Day - 5	मटर की प्यूरी	मटर की प्यूरी
Day - 6	ओट्स + सेब का दलिया	ओट्स + सेब का दलिया
Day - 7	सूजी + केले का दलिया	सूजी + केले का दलिया

Week - 3		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	खिचड़ी	सादा दही
Day - 2	ओट्स + गाजर का दलिया	कटू की प्यूरी
Day - 3	सूजी + केले का दलिया	सेब + नाशपाती की प्यूरी
Day - 4	चावल का दलिया	ओट्स + गाजर का दलिया
Day - 5	पपीता प्यूरी	खिचड़ी
Day - 6	ओट्स + केले का दलिया	एवोकैडो प्यूरी
Day - 7	पालक+चावल+मूंग दाल खिचड़ी	गाजर+चुकंदर की प्यूरी

Week - 4		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	आलू के साथ खिचड़ी	गाजर की प्यूरी
Day - 2	सूजी उपमा	ओट्स + गाजर का दलिया
Day - 3	आलू+मटर की प्यूरी	केले की प्यूरी
Day - 4	पोहा+सेब दलिया	पोहा+सेब दलिया
Day - 5	पालक के साथ खिचड़ी	कद्दू की प्यूरी
Day - 6	ओट्स + गाजर का दलिया	गाजर+चुकंदर की प्यूरी
Day - 7	मक्के की प्यूरी	एवोकैडो प्यूरी

Please find the recipes videos in my Instagram and YouTube channel:

<https://www.youtube.com/@MommyGK>

[https://www.instagram.com/mommy\\_sanju/](https://www.instagram.com/mommy_sanju/)

- Sanju Shekhawat