

8 महीने - बेबी फूड चार्ट

Week - 1			
	Breakfast	Lunch	Dinner
Day - 1	मखाने + केले का दलिया	दही चावल	दाल चावल
Day - 2	सेब + ओट्स दलिया	दाल चावल	सब्जी वाली खिचड़ी
Day - 3	रागी + केला दलिया	रोटी दाल में चूरी हुई	कद्दू की प्यूरी
Day - 4	चावल + शकरकंद दलिया	रोटी दही में चूरी हुई	सब्जियों की प्यूरी या सूप
Day - 5	ओट्स + केला + इलायची + काजू पाउडर दलिया	मटर चावल मसला हुआ	कद्दू की प्यूरी
Day - 6	मूंग + मसूर + गाजर का दलिया	उबले राजमा की प्यूरी	शकरकंद की प्यूरी
Day - 7	सेब सूजी दलिया	चना की प्यूरी + जीरा पाउडर	ब्रोकोली + गाजर का सूप/प्यूरी

Week - 2			
	Breakfast	Lunch	Dinner
Day - 1	क्चिनोआ दलिया	रसम चावल	पालक मूंग दाल
Day - 2	सेब + चावल का दलिया	दही + गेहूं का दलिया + जीरा + काली मिर्च पाउडर	शकरकंद + चावल दलिया
Day - 3	सेब + सूजी दलिया	केला + रागी दलिया	स्वीट कॉर्न सूप/प्यूरी
Day - 4	डोसा	कद्दू चावल	कद्दू चावल
Day - 5	स्ट्रॉबेरी + ओट्स दलिया	रोटी दाल में चूरी हुई	टमाटर का सूप
Day - 6	ब्लूबेरी + ओट्स दलिया	मटर + चावल मसला हुआ	सूजी दलिया
Day - 7	केला + रागी दलिया	कद्दू + चावल दलिया	सब्जियों की प्यूरी या सूप

Week - 3			
	Breakfast	Lunch	Dinner
Day - 1	गेहूं का दलिया + बादाम पाउडर + सेब की प्यूरी	आलू चावल	गाजर की प्यूरी
Day - 2	अंडा भुर्जी	मटर चावल मसला हुआ	पालक मूंग दाल
Day - 3	रागी पैनकेक	पनीर चावल	मसले हुए मटर
Day - 4	ओट्स + केला पैनकेक	बाजरे का दलिया	सेब + चुकंदर + गाजर (एबीसी) प्यूरी
Day - 5	नरम आमलेट	रागी दलिया	टमाटर का सूप
Day - 6	नाशपाती + चुकंदर + बीन्स प्यूरी	अंडा चावल	उबली हुई ब्रोकोली
Day - 7	जौ का दलिया	रोटी दही में चूरी हुई	चावल + कद्दू दलिया

Week - 4			
	Breakfast	Lunch	Dinner
Day - 1	सेब + रागी दलिया	रोटी दाल में चूरी हुई	दाल चावल
Day - 2	सेब + ओट्स दलिया	दाल चावल	सब्जी वाली खिचड़ी
Day - 3	मखाना दलिया	केला + रागी दलिया	पोहा दलिया
Day - 4	गेहूं का दलिया + बादाम पाउडर + सेब की प्यूरी	राजमा को उबाल कर मैश कर लीजिये	मुरमुरे चावल का दलिया
Day - 5	अंडा भुर्जी	जीरा पाउडर के साथ मिश्रित चना	इलायची पाउडर + बादाम + गेहूं दलिया
Day - 6	रागी + केला + चुटकीभर दालचीनी का पैनकेक	रसम चावल	एवोकैडो मसला हुआ
Day - 7	ओट्स + सेब + चुटकीभर दालचीनी पाउडर पैनकेक	दही + गेहूं का दलिया + जीरा + काली मिर्च पाउडर	ब्रोकोली + गाजर का सूप/प्यूरी

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

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

https://www.instagram.com/mommy_sanju/

- Sanju Shekhawat