

## 7 महीने के शिशु आहार के विकल्प

Week - 1		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	पोहा दलिया	गाजर की प्यूरी
Day - 2	गेहूं का दलिया	सेब की प्यूरी
Day - 3	रागी दलिया	कद्दू की प्यूरी
Day - 4	चावल का दलिया	सेब + चुकंदर + गाजर प्यूरी
Day - 5	सब्जी खिचड़ी	कद्दू की प्यूरी
Day - 6	मूंग + मसूर + गाजर का दलिया	शकरकंद की प्यूरी
Day - 7	रागी + केले का दलिया	चावल + कद्दू प्यूरी

Week - 2		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	ओट्स + केला दलिया	सेब + नाशपाती प्यूरी
Day - 2	सूजी उपमा	ओट्स दलिया
Day - 3	गेहूं + कद्दू दलिया	पपीता प्यूरी
Day - 4	चावल + आलू + मूंग दाल की खिचड़ी	मसला हुआ एवोकैडो
Day - 5	रागी + सेब दलिया	कीवी प्यूरी
Day - 6	ओट्स + सेब दलिया	टमाटर चावल दलिया
Day - 7	सूजी + केले का दलिया	सेब + चुकंदर + गाजर प्यूरी

Week - 3		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	खिचड़ी	मसला हुआ चावल + दही दलिया
Day - 2	ओट्स + गाजर दलिया	पोहा मिक्स + मसला हुआ केला
Day - 3	सूजी + केले का दलिया	सेब + नाशपाती प्यूरी
Day - 4	चावल दलिया	ओट्स + गाजर दलिया
Day - 5	सब्जी ओट्स दलिया	पोहा मिक्स + मसला हुआ केला
Day - 6	ओट्स + केले का दलिया	मखाना मिक्स + सेब
Day - 7	पालक + चावल + मूंग दाल दलिया	मुरमुरे का मिश्रण + शकरकंद की प्यूरी

Week - 4		
	9-11 AM	2-4 PM
Day - 1	सब्जी दलिया	सेब + चुकंदर + गाजर प्यूरी
Day - 2	रागी + केले का दलिया	मुलायम सब्जी टिक्की
Day - 3	पोहा मिक्स + मसला हुआ केला	बीन्स + गाजर + आलू प्यूरी
Day - 4	पोहा + सेब दलिया	गेहूं दलिया + दही
Day - 5	शकरकंद की प्यूरी	चावल + कद्दू प्यूरी
Day - 6	ओट्स + गाजर का दलिया	गाजर + चुकंदर प्यूरी
Day - 7	चावल + मक्के का दलिया	मखाना मिक्स + सेब

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