

# وزن کم کرنے کیلئے خوراک کا پلان



- نوٹ:
- نگرانی کے بغیر طویل مدت کے لیے اس ڈائیٹ پلان کو استعمال نہ کریں۔
  - اپنا انفرادی خوراک کا پلان غذا کے ماہر سے حاصل کریں۔
  - اگر آپ کو ذیابیطیس (شوگر)، دل کی بیماری یا گردوں کے مسائل ہیں تو یہ منصوبہ تبدیل کر لیں۔

### خصوصی ہدایات

- ◀ چکنائی کم استعمال کریں۔ گھی، کریم، پنیر، مایونیز، مکھن اور مارجرین سے پرہیز کریں۔
- ◀ بیکری کی مصنوعات، تلی ہوئی (فرائیڈ) غذا اور کریم سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- ◀ عام چینی کا استعمال کم کریں (مشروبات جیسے کوک، سیرپ، سوفا ڈرنک وغیرہ)، ریڈ میٹ (گوشت) اور اعضاء کے گوشت (ٹیکلی، پائے، اوجھڑی، مغز وغیرہ) سے پرہیز کریں۔
- ◀ سویٹنرز (sweetners) کا استعمال کبھی کبھار کریں اور مٹھائی یا ڈیزرٹ میں استعمال ہونے والی چینی کے متبادل کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- ◀ مارکیٹ میں موجود کم چکنائی والا دودھ یا تازہ دودھ میں سے چکنائی نکال کر استعمال کیا جاسکتا ہے (تازہ دودھ میں سے چکنائی نکالنے کیلئے دودھ کو آبلیس اور پھر چار سے پانچ گھنٹے فریج میں ٹھنڈا کریں)۔
- ◀ ہر قسم کے جوس (گھریا یا زاری) سے مکمل پرہیز کریں۔
- ◀ باقاعدہ واک اور ایکسرسائز۔

کھانے کے اوقات	غذا
ناشتہ	ایک عدد اُبلایا ہوا انڈہ + ایک کپ دودھ (کم چکنائی والا، بغیر چینی) یا ایک ڈبل روٹی کا ٹکڑا (سلاکس) + ایک انڈے کی سفیدی کا آلیٹ + ایک کپ چائے (کم چکنائی والا دودھ، بغیر چینی) یا 3/4 کپ جو کا سیریل + ایک عدد اُبلایا ہوا انڈہ
سٹیک	ایک عدد درمیانے سائز کا پھل (سیب، امرود، کیٹو، آڑو، ناشپاتی، انار، چاپانی پھل، کیلا)، آدھا چکوترہ یا ایک کپ فروٹ کیوب یا فروٹ چاٹ (بغیر چینی)
دوپہر کا کھانا (ظہرانہ)	واہٹ میٹ (گوشت) 4-5 اونس (اُبلایا ہوا، گرل (Grilled) کیا ہوایا اوون میں پکا ہوا)، ایک پلیٹ Steamed سبزی کی سلاڈ (بندگوبھی، گاجر، مولی، کھیرا) آدھا کپ رائتہ یا دہی (یوگرٹ) ایک کپ سبز چائے (green tea)
ایونگ سٹیک (عصرانہ)	پھل (درج بالا خوراک) ایک براؤن رس + ایک کپ چائے (کم چکنائی والا دودھ اور بغیر چینی)
رات کا کھانا (عشائے) رات 7:30 سے 8:30 بجے	1/2 چپاتی (8 انچ قطر) + آدھی پلیٹ سالن یا 1/3 کپ اُبلے ہوئے چاول + ایک پیالہ (bowl) سوپ (چکن + سبزی) یا ایک ڈبل روٹی کا ٹکڑا (سلاکس) + ایک پیالہ (bowl) سوپ (چکن + سبزی)
سوئے وقت (بیڈ ٹائم)	ایک کپ Skimmed milk یا کوئی ایک پھل

### کھانے میں آئل کی مقدار

روزانہ ایک کھانے کا چمچ (اس میں کچی ہوئی اور بغیر کچی ہوئی تمام دن کی خوراک شامل ہے)