



## ડાયાટ હેલ્થ ટીપ્સ

### ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

૧. ખોરાકને વધુ ચાવવું ૩૦ થી ૪૦ વાર
૨. ખોરાક પ્રમાણસર લેવો
૩. આખા દિવસમાં ૧૨૦૦ - ૧૪૦૦ કેલરી જેટલો ખોરાક લેવો\*
૪. નિયમિત ૪૦ મિનીટ ચાલવું.
૫. પ્રાણાયામ - ૨૦ મિનીટ કરવા
૬. ૧૫ દિવસ પછી Follow up માટે આવવું. ૬-૮ મહિના સુધી follow up ચાલુ રહેશે.

### આખા દિવસમાં -

- ૩ થી ૪ ચમચી તેલમાં રસોઈ કરવી
- ૨ ચમચી ઘી
- ૫ થી અડધી ચમચી મીઠું / સિંધવ મીઠું
- ખાંડ / ગોળ - ૨૦ ગ્રામ લેવો (૨ ચમચી)

### લઈ શકાય તેવી ચીજો

અનાજ :	બાજરી / જુવાર / કોદરી / જવ / નાગલી / ચોખા / મકાઈ / ઓટ્સ / ઘઉંના ફાડા
કઠોળ :	મગ / મઠ / તુવેર / ચણા / ચોળા / વટાણા / મસુર / રાજમાં / અડદ / સોયાબીન
ફળગાવેલી ચીજો :	મગ / મઠ / ચણા / શીંગ / રજકો / મેથી
શાક-ભાજી :	દુધી / કોળું / તુરિયા / ટીનડોળા / પરવર / સરગવો / કોબીજ / ફલાવર / બ્રોકોલી / લેટ્યુસ / કારેલા / કંકોડા / રીંગણ / ભીંડા / ટામેટા / લીલા કઠોળ / લીલી ભાજી / બટાકા / શક્કરીયા / સુરણ / કાકડી / ગાજર / બીટ / લીલી ડુંગળી / લીલું લસણ / મુળા / મકાઈ
સૂપ :	મિક્સ વેજિટેબલ સૂપ / સરગવાનો સૂપ / ભાજી-સૂપ / ગાજર સૂપ / મકાઈ સૂપ / મગ પાણી
ફળ :	ચીકુ / કેળા / કેરી / સીતાફળ / દ્રાક્ષ (અઠવાડીયે એક વાર) પપૈયા તરબુચ / શક્કર ટેટી / સફરજન / જામફળ / જાંબુ / નાસપતી / પેર / દાડમ / પીચ / એપ્રિકોટ / સ્ટ્રોબેરી / બોર / સંતરા / મોસંબી / જરદાળુ / ચેરી / ગ્રેપ ફ્રુટ / પાઈનએપલ / કીવી / ડ્રેગન ફ્રુટ
દુધી બનાવટો :	ગાયનું દૂધ / દહીં (મોળું) / છાશ / મઠઠો / માખણ / ઘી / પનીર
તેલ :	સરસીયુ તેલ / તલ તેલ / શીંગતેલ / નારિયેળનું તેલ(Filtered)

### ન લેવા યોગ્ય ચીજો :

મેંદો / ખાંડ / અથાણાં / ખાટા પદાર્થો / આંબલી / ખાટું દહીં / આથેલી ચીજો / ઠંડા પદાર્થો / ઠંડું પાણી / આઈસ્ક્રીમ / તળેલો ખોરાક / વધુ મીઠાવાળો ખોરાક / ફરસાણ / ચરબીયુક્ત પદાર્થો / ચીઝ / વાસી અહાર / મરચું / ગરમ મસાલો / ગળ્યા પદાર્થો / મીઠાઈ / બેકરી પ્રોડક્ટ્સ / વેજિટેબલ ઘી / આલકોહોલ / ઈંડા / નોન-વેજ

## ૩૦૦ કેલરી એટલે? = એક ટંકનું જામણ



૧ ચોકલેટ કેક - ૮૦ ગ્રામ



૧૦ ચોકલેટ ક્યુબ - ૬૦ ગ્રામ



૨૦ ગ્રામ શિંગ - ૧૦૦ કેલરી



૧ વેકર પેકેટ - ૫૦ ગ્રામ



૧ કપ / ૧૨૫ ગ્રામ આઈસ ક્રીમ



૫ નાની બિસ્કીટ - ૬૦ ગ્રામ



ચીઝ પીઝા - ૧ પીસ - ૧૦૦ગ્રામ



૨ વડા પાવ - ૧૨૦ ગ્રામ



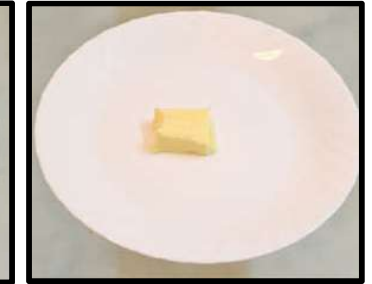
૨.૫ ઈડલી (મોટી)



૨ રોટલી + ૧/૨ કપ શાક



ભાત (૧૭૫ ગ્રામ) + ૧ કપ દાળ



બટર - ૪૦ ગ્રામ



૩૦૦ ગ્રામ - વેજ સલાદ



૪ કેળા (૩૩૦ ગ્રામ)



૬ સકરજન - ૬૦૦ ગ્રામ



૧ કિલો તરબુચ ગ્રામ