



1 WEEK DIET CHART (Hindi-English)



DAILY EARLY MORNING (ALL 7 DAYS)

सुबह उठते ही (6-7 AM)

- Warm water + ½ lemon
गुनगुना पानी + आधा नींबू
- 5 soaked almonds + 1 walnut
5 भीगे बादाम + 1 अखरोट
- 1 tsp flaxseed powder
1 चम्मच अलसी पाउडर



BREAKFAST / नाश्ता (8-9 AM)

Monday / सोमवार

- Vegetable oats
सब्जियों वाला ओट्स
- 1 apple / 1 सेब

Tuesday / मंगलवार

- Moong dal chilla (1-2)
मूंग दाल चीला
- 1 guava / 1 अमरुद

Wednesday / बुधवार

- 2 boiled eggs / Paneer bhurji
2 उबले अंडे / पनीर भुर्जी
- 1 pear / 1 नाशपाती

Thursday / गुरुवार

- Millet porridge (bajra/jowar)
बाजरा/ज्वार दलिया
- 1 papaya bowl / पपीता

Friday / शुक्रवार

- Vegetable poha (less oil)
सब्जी पोहा
- 1 orange / संतरा

Saturday / शनिवार

- Besan chilla
बेसन चीला
- 1 kiwi / कीवी

Sunday / रविवार

- Omelette + 1 multigrain toast
ऑमलेट + 1 मल्टीग्रेन टोस्ट

✗ No sugar / juice / white bread
✗ चीनी, जूस, मैदा नहीं



MID-MORNING / मध्य-सुबह (11–12 PM – DAILY)

- Coconut water OR sprouts salad
नारियल पानी या अंकुरित सलाद
-



LUNCH / दोपहर का भोजन (1–2 PM)

Monday – Dal + lauki sabzi + 2 multigrain rotis

सोमवार – दाल + लौकी + 2 रोटी

Tuesday – Rajma + salad + curd

मंगलवार – राजमा + सलाद + दही

Wednesday – Grilled fish/chicken + vegetables

बुधवार – ग्रिल्ड मछली/चिकन + सब्जी

Thursday – Chole + beans/carrot sabzi

गुरुवार – चोले + बीन्स/गाजर

Friday – Dal + beetroot sabzi

शुक्रवार – दाल + चुकंदर

Saturday – Paneer/tofu + vegetables

शनिवार – पनीर/टोफू + सब्जी

Sunday – Brown rice (small) + dal + curd

रविवार – थोड़ा ब्राउन राइस + दाल + दही

✓ Low salt | ✓ Low oil

✓ कम नमक | ✓ कम तेल



EVENING SNACK / शाम (4–5 PM – DAILY)

- Roasted chana / makhana

भुने चने / मखाना

- Green or herbal tea

ग्रीन टी / हर्बल टी

✗ No coffee after noon

✗ दोपहर बाद कॉफी नहीं



DINNER / रात का भोजन (7–8 PM – DAILY, हल्का)

- Vegetable soup
सब्जी सूप
- Paneer/tofu OR grilled fish/chicken (100 g)
पनीर/टोफू या ग्रिल्ड मछली/चिकन

✗ No rice / fried food at night
✗ रात में चावल व तला भोजन नहीं



BEDTIME / सोने से पहले (Optional)

- Turmeric milk (low-fat, no sugar)
हल्दी वाला दूध
 - OR chamomile tea
या कैमोमाइल टी
-



STRICTLY AVOID / पूरी तरह परहेज़

- Sugar, sweets, bakery
चीनी, मिठाई, बेकरी
- Fried & packaged food
तला व पैकेट वाला खाना
- Pickles, papad (high salt)
अचार, पापड़
- Alcohol & smoking
शराब, धूम्रपान