



7-Day Balanced Diet Chart



DAY 1 / दिन 1

- **Breakfast / नाश्ता:**
Oatmeal with nuts & seeds (no sugar)
ओट्स + मेवे व बीज (बिना चीनी)
- **Mid-Morning / मध्य-सुबह:**
Small apple / छोटा सेब
- **Lunch / दोपहर:**
Grilled chicken/paneer salad + 1 multigrain roti
ग्रिल्ड चिकन/पनीर सलाद + 1 मल्टीग्रेन रोटी
- **Evening / शाम:**
Green tea + 5 almonds
ग्रीन टी + 5 बादाम
- **Dinner / रात:**
Grilled fish + vegetables + small quinoa
ग्रिल्ड मछली + सब्जी + थोड़ा क्विनोआ

- **DAY 2 / दिन 2**

- **Breakfast:** Vegetable omelette + multigrain toast
सब्जी ऑमलेट + मल्टीग्रेन टोस्ट
- **Mid-Morning:** Mixed nuts (small)
मिश्रित मेवे (थोड़े)
- **Lunch:** Brown rice (small) + dal + salad
थोड़ा ब्राउन राइस + दाल + सलाद
- **Evening:** Low-fat curd
लो-फैट दही
- **Dinner:** Tofu/paneer stir-fry + broccoli
टोफू/पनीर + ब्रोकली



DAY 3 / दिन 3

- **Breakfast:** Spinach-banana smoothie (no sugar)
पालक-केला स्मूदी (बिना चीनी)
 - **Mid-Morning:** 2 walnuts
2 अखरोट
 - **Lunch:** Whole-wheat pasta (small) + veg sauce
थोड़ा गेहूं पास्ता + सब्जी सॉस
 - **Evening:** Herbal tea + roasted chana
हर्बल टी + भुने चने
 - **Dinner:** Baked fish + sweet potato + spinach
बेकड मछली + शकरकंद + पालक
-



DAY 4 / दिन 4

- **Breakfast:** Multigrain paratha (dry) + curd
सूखा मल्टीग्रेन पराठा + दही
- **Mid-Morning:** Orange / seasonal fruit
संतरा / मौसमी फल
- **Lunch:** Grilled chicken + brown rice + veggies
ग्रिल्ड चिकन + ब्राउन राइस + सब्जी
- **Evening:** Buttermilk (unsalted)
बिना नमक छाछ
- **Dinner:** Vegetable soup + multigrain toast
सब्जी सूप + मल्टीग्रेन टोस्ट



DAY 5 / दिन 5

- **Breakfast:** Greek yogurt + seeds + berries
ग्रीक दही + बीज + बेरी
 - **Mid-Morning:** Trail mix (small)
ट्रेल मिक्स (थोड़ा)
 - **Lunch:** 2 multigrain rotis + paneer curry + salad
2 रोटी + पनीर सब्ज़ी + सलाद
 - **Evening:** Coconut water + boiled egg
नारियल पानी + उबला अंडा
 - **Dinner:** Grilled chicken + quinoa + beans
ग्रिल्ड चिकन + क्विनोआ + बीन्स
-



DAY 6 / दिन 6

- **Breakfast:** Vegetable poha (less oil)
कम तेल वाला पोहा
- **Mid-Morning:** Pear / guava
नाशपाती / अमरुद
- **Lunch:** Dal + mixed veg + brown rice (small)
दाल + सब्ज़ी + थोड़ा ब्राउन राइस
- **Evening:** Green tea + roasted seeds
ग्रीन टी + भुने बीज
- **Dinner:** Baked fish/tofu + veg stir-fry
बेक्ड मछली/टोफू + सब्ज़ी



DAY 7 / दिन 7

- **Breakfast:** Scrambled eggs + avocado toast
स्क्रैम्बल्ड अंडे + एवोकाडो टोस्ट
- **Mid-Morning:** Watermelon (small bowl)
तरबूज (थोड़ा)
- **Lunch:** Lemon brown rice + dal soup + veggies
नींबू ब्राउन राइस + दाल सूप + सब्जी
- **Evening:** Papaya smoothie (no sugar)
पपीता स्मूदी (बिना चीनी)
- **Dinner:** Light chicken stew / veg soup + salad
हल्का चिकन स्टू / सब्जी सूप + सलाद



STRICTLY AVOID / पूरी तरह परहेज़

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



HEALTH BENEFITS / लाभ

- Better **sugar & BP control**
- Improves **fatty liver & anemia**
- Reduces **migraine & fatigue**
- Supports **nerves, muscles & spine**