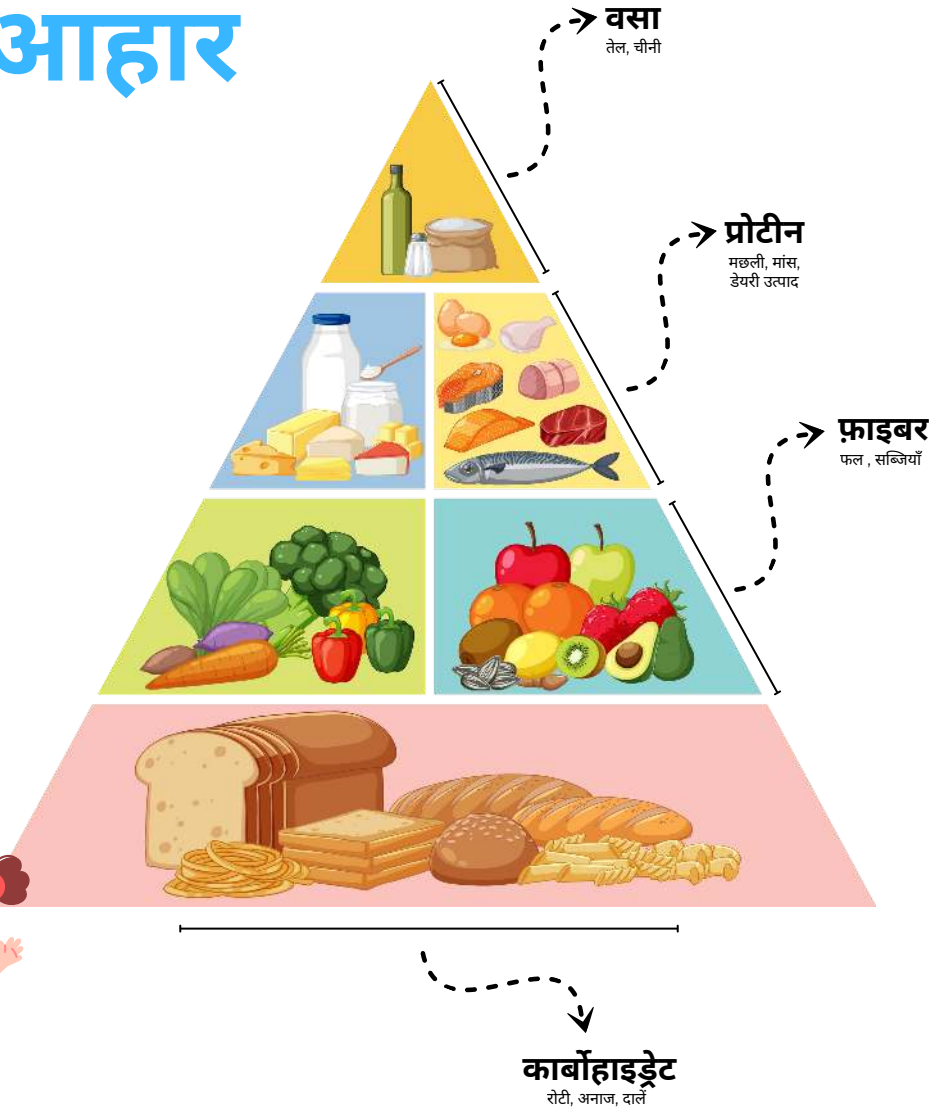


स्नैक स्मार्ट

नाम: _____



एक संतुलित आहार



कार्बोहाइड्रेट (अनाज और स्टार्च)

पूरे दिन आपके शरीर और मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करते हैं।



सब्जियाँ

आपको मजबूत और स्वस्थ रखने के लिए विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर।



फल

ऊर्जा, जलयोजन और प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले पोषक तत्वों के प्राकृतिक स्रोत।



प्रोटीन (दालें, अंडे, मांस, पनीर)

मांसपेशियों के निर्माण, शरीर की मरम्मत और विकास में सहायता करते हैं।



वसा (अखरोट, बीज, तेल)

मस्तिष्क के स्वास्थ्य और पोषक तत्वों को अवशोषित करने के लिए कम मात्रा में आवश्यक है।



डेयरी (दही, छाछ, दूध)

हड्डियों और दांतों को मजबूत करने के लिए कैल्शियम और प्रोटीन प्रदान करें।



पानी

पाचन, ऊर्जा और आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका को जीवित रखने के लिए आवश्यक है।



शक्ति चुनौतियाँ

- ☐ 🍏 एक दिन में 3 अलग-अलग सब्जियां खाएं
- ☐ 💧 आज 6-8 गिलास पानी पियें
- ☐ 🏃 भोजन के बाद 10 मिनट तक टहलें
- ☐ ☀️ सुबह-सुबह 10 मिनट तक धूप में बैठें
- ☐ 🥗 भोजन से पहले कच्चा सलाद या वेजी स्टिक लें
- ☐ 🥛 छाछ या नीबू पानी पियें
- ☐ 🍰 एक दिन के लिए किसी भी अतिरिक्त चीनी (कोई बिस्कुट या मिठाई नहीं) से बचें
- ☐ 🕒 आज हर भोजन में कुछ हरा शामिल करें



आपके लिए नमूना मेनू

नाश्ता:

- पुदीने की चटनी के साथ हरी मूंग दाल की रोटियाँ (प्रोटीन + कार्ब्स)
- उबला अंडा (प्रोटीन) + टमाटर के टुकड़े (फाइबर + फल)

मध्य सुबह का नाश्ता:

मौसमी फल - केला, सेब, या अमरूद (कार्बोहाइड्रेट + प्राकृतिक शर्करा)

दिन का खाना:

- पकी हुई सब्जी: भिंडी / पत्तागोभी (फाइबर + सूक्ष्म पोषक तत्व)
- रोटी या उबले हुए चावल (कार्बोहाइड्रेट) का विकल्प
- राजमा करी (प्रोटीन + कार्ब्स)

शाम का नाश्ता:

- जीरा के साथ छाछ (प्रोटीन + प्रोबायोटिक्स)
- भुना हुआ मखाना या मूंगफली (प्रोटीन + स्वस्थ वसा)

रात का खाना:

- ताजा ककड़ी और गाजर का सलाद (फाइबर + सूक्ष्म पोषक तत्व)
- कद्दू या लौकी का सूप (कम कैलोरी कार्ब्स + हाइड्रेशन)
- कढ़ी के साथ सब्जी खिचड़ी (प्रोटीन + कार्ब्स) या
- रोटी के साथ चिकन स्टू (प्रोटीन + कार्ब्स)



5 नाश्ते के विकल्प

- सब्जी पोहा + उबले हुए स्प्राउट्स
- रागी इडली + पुदीना चटनी + दाल की ग्रेवी (सांबर)
- हरी मूंग दाल पैनकेक + टमाटर मूंगफली चटनी
- प्याज की रोटी + अंडा भुर्जी
- दलिया (टूटा हुआ गेहूं) उपमा + उबला अंडा

5 दोपहर के भोजन के विकल्प

- मोरिंगा, कद्दू और सब्जी + टमाटर सूप के साथ खिचड़ी
- मिश्रित सब्जियाँ + लोबिया करी + रोटी
- राजमा करी + भिंडी की सब्जी + गेहूं की रोटी
- मिक्स वेज मशरूम करी + फिश करी + उबले हुए चावल
- पत्तागोभी पोरियाल + मूंग-मसूर दाल + रोटी

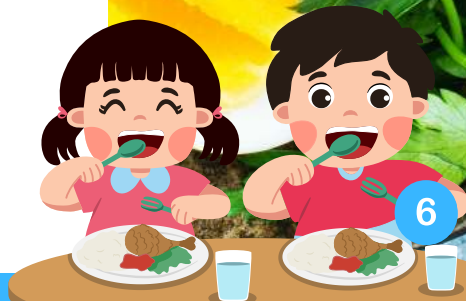
5 नाश्ते के विकल्प (मध्य-सुबह या शाम)

- भुना हुआ मखाना (फॉक्सनट) + उबले चने
- उबले शकरकंद की चाट
- तिल और सत्तू चिक्की (गुड़ का उपयोग किया जा सकता है)
- नींबू और जीरा के साथ कॉर्न चाट
- घर का बना पॉपकॉर्न + स्वादिष्ट छाछ।

5 रात्रिभोज विकल्प

- मिश्रित दाल और सब्जी खिचड़ी + कढ़ी
- मसाला थेपला + लहसुन दाल + बीन्स स्टिर फ्राई
- भरवां दाल और सब्जी पराठा + पुदीना चटनी
- अंकुरित अनाज + सब्जी-स्तरित चावल + ग्रील्ड चिकन
- टमाटर का सूप + चावल + सोयाबीन करी

भोजन के लिए अधिक विकल्प



MEAL TRACKER



	Meals	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सप्ताह 1	Breakfast							
	Lunch							
	Mid-Day Snack							
	Dinner							
सप्ताह 2	Breakfast							
	Lunch							
	Mid-Day Snack							
	Dinner							
सप्ताह 3	Breakfast							
	Lunch							
	Mid-Day Snack							
	Dinner							
सप्ताह 4	Breakfast							
	Lunch							
	Mid-Day Snack							
	Dinner							