

Weekly Diet Plan

Enhanced by EvoSlim



DAY ONE

6am to 7am - 1 ગ્લાસ પાણી માં ૧ ચમચી જીરું રાતે પલાળી સવારે હુકાળું કરી ને પીવું ૫ પલાળેલી બદામ ૨ અખરોટ . 45min વોર્મ અપ 30min યોગા અને કસરત 15min પ્રાણાયમ

8am to 9am - નાસ્તો વેજ સેન્ડવિચ કાંદા,કાકડી ફુદીના ની ચટણી સાથે

10am to 11am - એપલ જાંબુ પપૈયા (કોઈ એક)

1pm to 2pm lunch - સલાડ:-વજન x5gm સલાડ , 1 રોટલો+લીલી શાકભાજી + પાલક મગનીદાળ છાસ ૧ ગ્લાસ 100gm દહીં

4 pm - 1 ગ્લાસ પાણી+તુલસી ના દસ પાન ગરમ કરીને ગાળી લેવાનું

7 to 8 pm - 50gm પનીર+લીલાશાક સબ્જી ને સ્ટાર્ટર્સ

9:30 pm - તજ નું પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY TWO

6am to 7am - 10 લીમડી ના પાન રાતે પલાળી, સવારે થોડું ઉફાળું કરી ને પીવું, નાસ્તો:-બેસન ચિલ્લા, 50gm પનીર શાકભાજી સ્ટ્રિંગ or ૧ કટલેટ or ૧ ઉપમા

10am to 11am - ફળ

1pm to 2pm lunch - વેજિટેબલ્સ + ભાત, કોદરી or બ્રાઉનરાઇસ or કડાના ચોખા, ફ્લેક્સ સીડ વાળી છાસ, ફુદીના રાઈતું

4 pm - લીલા ધાણા નું ગરમ પાણી

7 to 8 pm - 1 રોટલો વેજ સબજી+સલાડ

9:30 pm - 1 ચમચી વરિયાળી નું પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY THREE

6am to 7am - 1 ચમચી મેથી નું પાણી, 5 બદામ 2 અખરોટ

8am to 9am - ઓટ્સ પુડલા+ફુદીના લીલા ધાણાની ચટણી, Or Smoothi ઓટ્સની (5 બદામ,2 અખરોટ,5 દ્રાક્ષ,2 ચમચી ઓટ્સ,100 ml મલાઈ વગરનું દૂધ ગાયનું મિલ્ક)

1pm to 2pm lunch - સલાડ, 1 રોટલો નાગલી ,બાજરી ને જવાર, દૂધી નું શાક, કાકડી રાઈતું, છાસ

4 pm - ફુદીના નું ગરમ પાણી

7 to 8 pm - ડીનર વેજ દલિયા+સલાડ or ખીચડી

9:30 pm - તજ નું પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY FOUR

6am to 7am - 1 ગ્લાસ પાણી માં ૧ ચમચી જીરું રાતે પલાળી સવારે હુફાળું કરી ને પીવું, ૫ પલાળેલી બદામ ૨ અખરોટ .

8am to 9am - નાસ્તો પનીર સેન્ડવિચ, પનીર +લીલા શાકભાજી પરોઠા With 1 ગ્લાસ નીંબુ પાણી without sugar

10am to 11am - નારિયેળ પાણી

1pm to 2pm - લંચ સલાડ, મલ્ટીગ્રેન રોટી+લીલીશાકભાજી નું શાક, ઇસ

4 pm - ગરમ લીંબુ પાણી

7 to 8 pm - ડીનર મિક્સ વેજ પનીર +ગાજર કેપ્સિકમ બ્રોકોલી ફુદીના કોથમીર ની ચટણી સાથે

9:30 pm - વરિયાણી નું ગરમ પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY FIVE

6am to 7am - 10 લીમડી, ૫ બદામ +૨ અખરોટ

8am to 9am - નાસ્તો મિક્સ સોયા ચન્ક સલાડ, Or છોલે/દેશી ચણા +ટમેટા ઓનિયન, ગાજર કેપ્સિકમ ફુદીના કોથમીર ચટણી

10am to 11am - સનફલાવર પપૈયા સીડ +પંપકિન સીડ

1pm to 2pm - લંચ સલાડ ભાત +છોલે

4 pm - તુલસી નું ગરમ પાણી

7 to 8 pm - ડીનર મિક્સ વેજ પુલાવ,ઘાણા ફુદીના ની ચટણી

9:30 pm - તજ નું ગરમ પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY SIX

6am to 7am - મેથી નું ગરમ પાણી

8am to 9am - નાસ્તો ઘઉંના ફાફડા 2 ચમચા ફાડા ડ્રાયફ્રિયુટ + સીડ

10am to 11am - વેજ જ્યુસ

1pm to 2pm - લંચ વેજ મગદાળ ખીચડી, કાકડી નું રાઇતું

4 pm - લીંબુ ગરમ પાણી

7 to 8 pm - ડીનર મિક્સ વેજ સૂપ +મલ્ટિગ્રેન બ્રેડ ટોસ્ટ ઓર રોટી

9:30 pm - વરિયાળીનું ગરમ પાણી

10pm to 5/6am - ઊંઘ

DAY SEVEN

6am to 7am - જીરા નું પાણી

8am to 9am - નાસ્તો મિક્સદાળ પુલડા ૨, ૧ ચમચી મગની ને અડદની દાળ, ૫૦gm પનીર ને શાલભાજી મીઠું મરી + ફુદીનો લીલા ઘાણા ની ચટણી

10am to 11am - નારિયેળ પાણી

4 pm - લીલા ઘાણા નું પાણી

7 to 8 pm - ડીનર મગ સલાડ ટમેટા બીટ + અળસી સીડ+સનફલાવર સીડ

9:30 pm - વરિયાળીનું ગરમ પાણી

10pm to 5/6am - તજ ની પાણી