

## బరువు తగ్గించుట కోసం డైట్ చార్ట్

### ఉదయం

- 06:30 నుండి 07:30 : అర చెక్క నిమ్మరసం కలిపిన గోరు వెచ్చని నీళ్ళు 1 కప్పు / గ్లాసు
- 08:00 నుండి 09:00 : 3 ఇడ్లీలు / 2 పెసరట్లు / 1 కప్పు ఓట్స్ / 1 కప్పు ఉప్పా + 1/2 కప్పు కొబ్బరి పచ్చడి / 1 కప్పు సాంబార్ + 1 కప్పు గ్రీన్ టీ + 4 బాదం పప్పులు / వాల్ నట్స్
- 10:00 నుండి 10:30 : 1 కప్పు పాలు / 1 కప్పు పండ్ల ముక్కలు / 1 గ్లాసు మజ్జిగ

### మధ్యాహ్నం

- 12:30 నుండి 01:30 : 3 పుల్కాలు / 1 కప్పు అన్నం + 1 కప్పు పప్పు + 1/2 కప్పు మిశ్రమ కూరగాయల కూర + 1 కప్పు సలాడ్ + 1 కప్పు పెరుగు (రాజ్మా కూర)

### సాయంత్రం

- 04:30 నుండి 05:30 : 1 కప్పు మొలకెత్తిన పెసలు, 15 పల్లీలు నానబెటట్టినవి / కీరా మరియు క్యారెట్ ముక్కలు / కొబ్బరి నీళ్ళు 1 గ్లాసు / 1కప్పు ద్రాక్ష / పుచ్చకాయ ముక్కలు / గ్రీన్ టీ

### రాత్రి

- 07:30 నుండి 08:30 : 3 పుల్కాలు / 1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్ / 1/2 కప్పు మిశ్రమ కూరగాయల కూర / శనగలకూర / పాలకూర / 1/2 కప్పు పెరుగు

### పడుకునే ముందు

1 గ్లాసు పాలు

## తీసుకోవలసినవి

### కూరగాయలు

టమోటా	క్యాప్సికం	చిలకడదుంపలు
క్యాబేజి	అనసకాయ	బఠానీ
కాలిఫ్లవర్	గుమ్మడికాయ	చిక్కుళ్లు
పొట్లకాయ	వంకాయ	బీన్స్
కాకరకాయ	క్యారెట్	
పాలకూర	బీట్‌రూట్	

### పండ్లు

ఆపిల్	కమలాపండు
అరటిపళ్ళు	నిమ్మ
మామిడిపళ్ళు	నారింజ
ద్రాక్ష	నేరేడుపళ్ళు
బఠాయి	పుచ్చకాయ

### ధాన్యాలు

ఓట్స్, గోధుమ, బార్లీ, అరికలు, కొర్రలు, జొన్నలు, రాగి

### నూనెలు

ఆలీవ్, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

### గింజలు

బాదాం, పిస్తా, వాల్నట్, గుమ్మడి గింజలు, నువ్వులు, పల్లీలు మరియు పొద్దు తిరుగుడు గింజలు

### తినకూడనివి

- ☞ వెన్న, ఆవనూనె మరియు కూరగాయల నూనె
- ☞ వేయించిన పదార్థాలు (డీప్‌ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్), బంగాళాదుంప చిప్స్, డోనట్స్, నాచోస్, పిజ్జా, బర్గర్ మొదలగునవి
- ☞ కూల్ డ్రింక్స్, ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు
- ☞ ఆల్కహాల్