

# Weekly Meal Planning

Name: Anita Raj Tirkey Week: Every

Mo: December

MONDAY	<b>Snack 🍎:</b> 1 सेब Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 160 ग्राम खीरा, 160 ग्राम गाजर, धनिया पत्ती, नींबू का रस, भुना हुआ जीरा, हल्का कला नमक। Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> 1 कटोरी (150 ग्राम) ब्राउन राइस + 1 कटोरी (150 ग्राम) दाल + 100 ग्राम पनीर/20 ग्राम सोया बड़ी और 1 कटोरी (150 ग्राम) अंकुरित चना की सब्जी + 1 कटोरी मिक्स हरि सब्जी Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> 1 कटोरी वेजिटेबल सूप Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
TUESDAY	<b>Snack 🍎:</b> 40 ग्राम उबले काले चने की चाट (धनिया पत्ती, नींबू का रस, जीरा पाउडर, टमाटर, काला नमक) Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 150 ग्राम पत्ता गोभी, 100 ग्राम गाजर, 50 ग्राम टमाटर, प्याज, पुदीना पत्ती, धनिया पत्ती, नींबू का रस, भुना हुआ जीरा, 5 ग्राम सरसों का तेल। Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> 2 चिला रोटी + 50 ग्राम राजमा (सूखा) + 50 ग्राम मूंग (सूखा) + 50 ग्राम चना (सूखा) + 1 कटोरी दही + 1 कटोरी मिक्स हरि सब्जी Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> 15 ग्राम रोस्टेड मखाना Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
WEDNESDAY	<b>Snack 🍎:</b> 15 ग्राम मुरमुरा(मुरी) + थोड़ा सा फूटा चना (5ग्राम) Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 50 ग्राम मूंग स्पाउट्स, 100 ग्राम टमाटर, 100 ग्राम गाजर, कटी अदरक, नींबू का रस, जीरा पाउडर, काला नमक, धनिया पत्ती। Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> खिचड़ी (40 ग्राम चावल + 40 ग्राम मूंग दाल + 20 ग्राम सोया बड़ी + 150 ग्राम गाजर, मटर, कोई भी मौसमी सब्जी+ टमाटर) + 1 कटोरी दही Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> 10 ग्राम मूंगफली/20 ग्राम फूटा चना + थोड़ा सा गुड़ Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
THURSDAY	<b>Snack 🍎:</b> 2 चम्मच चना सत्तू, अदरक+प्याज+हरि मिर्ची+ नींबू रस+ धनिया पत्ती+काला नमक के साथ Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 200 ग्राम खीरा+100ग्राम शिमला मिर्च+धनिया पत्ती, नींबू का रस, भुना हुआ जीरा, 5 ग्राम सरसों का तेल। Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> 4 मीडियम साइज इडली + 100 ग्राम चना दाल + 50 ग्राम मूंग दाल 200 ग्राम मिक्स हरि सब्जी का सांभर, (चाहें तो 10 ग्राम नारियल/ मूंगफली को 20 ग्राम फूटा चना के साथ चटनी बना सकते हैं) Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> 1 पूरा अंडा/3 अंडा बिना यॉक के/ 5 बादाम+ 5 पिस्ता + 2 किशमिश Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
FRIDAY	<b>Snack 🍎:</b> कोई 1 मौसमी फल Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 200 ग्राम टमाटर+100ग्राम शिमला मिर्च+धनिया पत्ती, नींबू का रस, भुना हुआ जीरा, 5 ग्राम सरसों का तेल। Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> 2 मड़िया रोटी/पोहा (30 ग्राम सूखा पोहा + 150 ग्राम मिक्स हरि सब्जी) + 50 ग्राम मूंग दाल/20 ग्राम काले चने की सब्जी Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> 2-3 अखरोट के टुकड़े, 5-6 पिस्ता और 1-2 किशमिश या 5 ग्राम सूखा नारियल। Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
SATURDAY	<b>Snack 🍎:</b> अदरक-हल्दी विटोक्स वॉटर: (1/2 इंच अदरक (कटूकस किया हुआ) 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर या 1/2 इंच ताजा हल्दी +1/2 नींबू का रस + 1 चुटकी काली मिर्च + 1/2 इंच दालचीनी + 1 लीटर पानी (पानी को 5-7 मिनिट उबालना है और छानकर नींबू और काली मिर्च डालना है) Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> पालक-खीरा स्मूदी: 1 कप पालक + 1/2 खीरा + 1 नींबू का रस + 1/2 सेब + 1 कप नारियल पानी / गाजर-चुकंदर स्मूदी: 1 छोटी गाजर + 1/2 चुकंदर + 1 संतरे का रस + 1/2 इंच अदरक + 1 कप पानी Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	
SUNDAY	<b>Snack 🍎:</b> 1 कटोरी वेजिटेबल सूप Water: (1) (2) (3) (4) (5)	Workouts
	<b>Salad 🥗:</b> 300 ग्राम टमाटर + तुलसी के पत्ते + अदरक का रस + काला नमक + जीरा पाउडर + 5 ग्राम सरसों का तेल + काली मिर्च Vitamins: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Lunch 🍴:</b> मूंग दाल चिला (100 ग्राम मूंग दाल को भीगाकर 1/2 कप टमाटर+ 1/2 कप शिमला मिर्च +1/2 कप प्याज) + 150 ग्राम हरि सब्जी (तेल का उपयोग कम करें) Fruits: (1) (2) (3) (4) (5)	
	<b>Snack 🍌:</b> ओट्स चीला (1 चीला): 20 ग्राम ओट्स+पत्तेदार सब्जी+प्याज और धनिया मिलाकर चीला बनाएं। (तेल का उपयोग कम करें) Veggies: (1) (2) (3) (4) (5)	