

ಸಂಗೀತಾ ಶ್ರೀವತ್ಸನ್, DHNE - ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು

ಸಮಾಲೋಚನೆ - ವಿಕೃತಿ ಹೋಮಿಯೋ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ವಿಳಾಸ - ಇ ಬ್ಲಾಕ್, 13ನೇ ಮುಖ್ಯ, 12ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟ್ ಎದುರು, ಸಹಕಾರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦೦೯೨

ಸಮಯಗಳು - ಸಂಜೆ ೫ ರಿಂದ ೭ ರವರೆಗೆ (ಭಾನುವಾರದ ರಜಾದಿನ) ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಕರೆ - 6364752557



ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಯಟ್ ಪ್ಲಾನರ್

ಸಮಯ / ದಿನ	ಸೋಮವಾರ	ಮಂಗಳವಾರ	ಬುಧವಾರ	ಗುರುವಾರ	ಶುಕ್ರವಾರ	ಶನಿವಾರ	ಭಾನುವಾರ
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆ	ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯೊಂದಿಗೆ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು ೨-೩ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ಮೇಥಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕಗಳ	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸ್ಲೈಸ್ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್ನೊಂದಿಗೆ	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ಜೀರಾ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ	2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಜೊತೆ ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಅಂಜೂರ
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆ	3 ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಜೊತೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	2 ದೋಸೆ ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆ ಮಸ್ಯಾಲೋನ್	1 ಕಪ್ ಪೊಂಗಲ್ ಜೊತೆಗೆ ಚಟ್ನಿ + ಸೇಬು	1 ಕಪ್ ಪೋಹಾ ಮೊಸರು + ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ	1 ಅಕ್ಕಿ ರೋಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಚಟ್ನಿ + ಮಿಕ್ಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು	1 ರಾಗಿ ರೋಟಿ ಜೊತೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ + ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	1 ಆಮ್ಲೆಟ್ + ಮಿಕ್ಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ	ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆ	2 ಪುಲ್ಕಾಸ್ + ಹೀರೇಕಾಯಿ /ತೋವೆ + ಸಲಾಡ್	2 ಚಪಾತಿ + ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮೇಟೊ ಗೊಜ್ಜು	1 ಕಪ್ ಅನ್ನ + ರಸಂ ಸಾದಾ ಪಾಪಾಡ್ ವೆಜ್ ಸ್ವಾಟ್‌ರ್	1 ಕಪ್ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ + ವೆಜ್ ಸಾಂಬಾರ್	1 ಮುದ್ದೆ + ಹಸಿರು ಎಲೆ ಸಾಂಬಾರ್	1 ಕಪ್ ಮುರಿದ ಗೋಧಿ-ಬಿಸಿ ಬೇಲೆ ಬಾತ್	ರಾಗಿ ವೆಜ್ ಪುಲಾವ್ + ರೈತ
ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆ	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಲಸ್ಸಿ	ಹಸುರು-ಚಹಾ	ಮಜ್ಜಿಗೆ	ಯಳನೀರು	ನಿಂಬೆ ರಸ	ಕಬ್ಬಿನ ರಸ
ಸಂಜೆ 7 ಗಂಟೆ	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್	ವೆಜ್ / ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಸೂಪ್
ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ	ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಜ್/ ಪನೀರ್/ಟೋಫು/ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ

