

PCOS DIET CHART

BENGALI - 1400 kcal

7:00 AM

EARLY MORNING

1 Full Lemon Juice + ½ Teaspoon Cinnamon (Dalchini) Powder + 1 Teaspoon Honey with Lukewarm Water +5 Almonds +10 Raisins + 2 Kesar Strands soaked overnight OR Green juice 1 glass (Lemon, Ginger, Cucumber, Lauki, Mint) +10 Soaked Almonds



8:00 AM

BREAKFAST VEGETARIAN (1 TEASPOON OIL)

Tea/Coffee (100ml skimmed milk + 1 teaspoon sugar) OR Skimmed Milk (200ml) + Nuts Museli 30gm / Oats 25gm +1 Date OR Smoothie (misti doi -200gm with palm tree gud) + 1 Apple / 1 Banana + 2 Teaspoon Soaked Chia Seeds OR Poha Pulao 1 dish (30gm raw poha with vegetables) OR Puffed Rice (25g) with Tomato / Cucumber & Green chutney.



9:00 AM

BREAKFAST NON-VEGETARIAN

3 Egg White Omelet with Veggies + 1 Brown Bread Slice / Green salad OR 2 Egg White Curry with 1 Egg Yolk +1 Mix Flour Roti / Paratha (25g flour) OR 2 Dim Paoroti (egg toast) with Brown Bread + Tea OR 3 Boiled Egg Whites + 1 Fruit / Green salad OR 1 Egg Paratha (25g flour) Mughlai Paratha + Green Chutney.



2:00 PM

MID-MORNING

Coconut Water with Malai / Green Tea / Lemon Water with Jaggery or Honey / Butter Milk (1 glass) / 1 Tablespoon Soaked Chia Seeds + 1 Seasonal Fruit (1 apple / 1 banana / 1 cup peeled papaya / 1 cup watermelon / 1 cup muskmelon / 20 cherries / 6 strawberries / 1 guava / 1 orange / 1 pear).



4:00 PM

LUNCH VEGETARIAN (1 TEASPOON OIL / GHEE)

2 Roti (amaranth flour 50gm) / Rice ½ cup cooked 100g + Mix Veg Curry with Fresh Coconut 1 cup + Curd 1 cup + Green salad OR 2 Roti + Begun Bhaja 1 cup cooked + Dal 1 cup + Green Salad OR 2 Roti + Ghoongi (channa dal curry) 1 cup + Green Salad + Curd ½ cup OR Rice ½ cup cooked (100g) + Moong Dal 1 cup cooked + Jhinga Posto 1 cup + curd ½ cup 100 g OR Mocha shobji 1 cup cooked + rice ½ cup cooked 100 g + curd ½ cup. NO POTATO, SWEET POTATO, BROWN RICE, WHEAT FLOUR SHOULD BE USED



8:00 PM

LUNCH NON-VEGETARIAN

Rice ½ cup cooked 100 g + Chicken 50g Curry / Grilled + Jhinga Posto 1 cup cooked + Curd 100gm OR Rice ½ cup cooked 100 g + Fish/Prawn (100g) Bhapa / Curry + Green Salad + Curd -100gm OR Rice ½ cup cooked 100g + Dal 1 cup cooked + Grilled Fish/Chicken 100g OR Chicken Rezala (100g) OR Rice ½ cup cooked 100 g + Chingri Malai Curry (river prawns dish 100g) + Green Salad.



9:00 PM

AFTERNOON SNACKS

Tea/Coffee (skimmed milk 100ml + 1 teaspoon sugar) / Green Tea + 1 Suji Rusk / Roasted Channa 50g / Jhal Mudi 1 cup / Air Fried Baked Samosa (once a week) / Sprouts Bhel 1 cup OR Smoothie (skimmed milk 200ml) + 1 Fruit + 2 Teaspoon Chia seeds soaked OR Misti Doi / Curd 200ml with Palm Tree Gud + 1 Fruit.



9:00 PM

DINNER VEGETARIAN

1 Amaranth Flour (25g) Roti + Any Green Leafy Vegetables OR Gourd Family Sabzi 1 cup. + Dal/Curd - 1 Cup (avoid raw salad at night) OR Dal Khichdi with Veggies 1 cup cooked + Curd 100gm OR Any Soup (Sweet corn, Tomato, Mix Vegetable, Spinach, Broccoli, Clear, Hot and Sour) + 1 Vegetable Sandwich with Brown Bread, Chutney and Vegetables OR Soup 2 cups + Sauté Veggies with Paneer 50gm / Vegetable Paneer Salad OR Patoro (steamed paneer 100g) + Dal 1 cup cooked OR 1 Roti + Nutrella Soya Chunks (10 pieces) in Tomato Onion Gravy 1 cup Cooked + curd ½ cup 100g. AVOID GREEN RAW SALAD AT NIGHT



9:00 PM

DINNER NON-VEGETARIAN

Fish / Prawn paturi (100g) + Dal 1 cup cooked OR 2 Egg Curry (dim poshto) + 1 Roti OR Bhapa llish (2 pieces of fish) + 1 Roti (25 g amaranth flour) OR Chicken / fish (100g) salad + mix veg soup 2 bowl OR Shutki Macher Jhol (curry cooked with dried fish/prawn & veggies) + 1 Roti OR Beans & chicken (50g) soup 2 cups + 1 Brown Bread Toast with Green Chutney.



BEDTIME

Turmeric 1 teaspoon + Fresh Ginger (suth) 1 teaspoon – prepare 1 cup tea (its a must for PCOS patients) OR Milk 200ml +Haldi ¼ teaspoon + Nutmeg ¼ teaspoon (no sugar). If there is a feeling of hunger then both options can be taken with a gap of at least one hour.



IMPORTANT GUIDELINES FOR PCOS

Fresh natural unpreserved home cooked food with physical activity is the best remedy.
Fruits, vegetables, nuts, seeds and healthy cold pressed oils, low fat dairy and its products are beneficial.
Avoid wheat, corn, soyabean, maida, excess salty OR sweet packed foods, bakery products, fried foods, aerated drinks, alcohol, and processed foods

MADE BY : RITU SHAH, CONSULTANT DIETITIAN, AHMEDABAD.
(wey2011@gmail.com)

Issued in public interest by

CADILA

Evanext

7:00 AM

ভোরবেলা

1 টি পোটো লেবুর রস + ½ চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া + 1 চা চামচ মধু ঈষদুষ্ক জলের সাথে + 5টি আমশু + 10 টি কিসমিস + 2 টি কেসরের স্ট্র্যান্ড সারা রাত ভিজিয়ে রাখা অথবা গ্রিন জুস 1 গ্লাস লেবু, আদা, শসা, লাউ, পুদিনা) + 10 টি জলে ভেজানো আমশু



ব্রেকফাস্ট নিরামিষ (1 চা চামচ তেল)

চা / কফি (100 মিলি স্কিমড দুধ + 1 চা চামচ চিনি) বা স্কিমড মিক্ক (200 মিলি) + নাইস মিউসেলি 30 গ্রাম / ওটস 25 গ্রাম + 1 টি খেজুর অথবা সুখি (মিষ্টি দই - 200 গ্রাম তালের গুড়ের সাথে) + 1টি আপেল / 1 কলা + 2 চা চামচ জলে ভেজানো চিয়া বীজ অথবা চিড়ের পোলাউ 1 প্লেট (সেজি সহ 30 গ্রাম কাঁচা চিড়ে) অথবা টমেটো / শসা এবং সবুজ চাটনি দিয়ে মুড়ি (25 গ্রাম)



8:00 AM

ব্রেকফাস্ট আমিষ

সবজি সহ 3 টি এগ হোয়াইট অমলেট + 1 স্লাইস ব্রাউন ব্রেড / গ্রিন স্যালাড অথবা 1 টি ডিমের কুসুম সহ 2 টি এগ হোয়াইটের কারি + 1 টি মিক্স আটার রুটি / পরটা (25 গ্রাম আটা) অথবা ব্রাউন ব্রেড দিয়ে 2 টি ডিম পাউরুটি (এগ টোস্ট) + চা অথবা 3 টি সিদ্ধ ডিমের সাদা অংশ + 1 টা ফল / গ্রিন স্যালাড অথবা 1 টা ডিম পরটা (25 গ্রাম আটা) মোগলাই পরটা + গ্রিন চাটনি।



মিড-মর্নিং

মালাই সহ ভাবের জল / গ্রিন টি / গুড় বা মধু দিয়ে লেবুর শর্বত/ বাটার মিক্ক (1 গ্লাস) / 1 টেবিল চামচ ভিজিয়ে রাখা চিয়া বীজ + 1 টি মৌসুমী ফল (1 টা আপেল / 1 টা কলা / 1 কাপ খোসা ছাড়ানো পেঁপে / 1 কাপ ফুটি / 1 কাপ শাকসব্জী / 20 টি চেরি / 6 টি স্ট্রবেরি / 1 টা পেয়ারা / 1 টা কমলা লেবু / 1 টা নাশপাতি)।



9:00 AM

লাঞ্চ নিরামিষ (1 চা চামচ তেল/ ঘি)

2 টি রুটি (অমরাছ আটা 50 গ্রাম) / ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + টাটকা নারকেল দিয়ে তৈরি মিক্স ভেজিটেবল কারি 1 কাপ + দই 1 কাপ + গ্রিন স্যালাড অথবা 2 টি রুটি + বেগুন ভাজা 1 কাপ + ডাল 1 কাপ + গ্রিন স্যালাড অথবা 2 টি রুটি + ঘুগনি (ছোলার ডাল) 1 কাপ + গ্রিন স্যালাড + দই ½ কাপ অথবা ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + রান্না করা মুগ ডাল 1 কাপ + বিস্কে পোস্তো 1 কাপ + দই ½ কাপ/100 গ্রাম অথবা মোচার তরকারি 1 কাপ + ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + দই ½ কাপ। আলু, লাল/রাজা আলু, ব্রাউড রাইস, গমের আটা একদমই ব্যবহার করা উচিত নয়।



2:00 PM

লাঞ্চ আমিষ

½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + চিকেন কারি/ গ্রিলড 50 গ্রাম + বিস্কে পোস্তো 1 কাপ রান্না করা + দই 100 গ্রাম বা ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + মাছ / চিংড়ি (100 গ্রাম) ভাপা / তরকারি + গ্রিন স্যালাড + দই-100 গ্রাম অথবা ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + 1 কাপ রান্না করা ডাল + গ্রিলড ফিশ / চিকেন 100 গ্রাম অথবা চিকেন রেজালা (100 গ্রাম) বা ½ কাপ চালের বা 100 গ্রাম রান্না করা ভাত + চিংড়ি মালাই কারি (নদীর চিংড়ির দিয়ে তৈরি 100 গ্রাম) + গ্রিন স্যালাড।



4:00 PM

দুপুরের নাস্তা

চা / কফি (স্কিমড মিক্ক 100 মিলি + 1 চা চামচ চিনি) / গ্রিন টি + 1 টি সুজির রাস্ক / ভাজা ছোলা 50 গ্রাম / বাল মুড়ি 1 কাপ / এয়ার ফ্রাইড বেকড সামোসা (সেগাহে একবার) / স্প্রাউটস ভেল 1 কাপ অথবা সুখি (স্কিমড দুধ 200 মিলি) + 1 টি ফল + 2 চা চামচ চিয়া বীজ ভিজিয়ে রাখা বা মিষ্টি দই / টচ দই 200 মিলি তালের গুড় সহ + 1 টি ফল।



ডিনার নিরামিষ

1 অমরাছ আটা (25 গ্রাম) রুটি + যে কোনও সবুজ পাতায়ুক্ত সবজি বা লাউ যাতিয় সবজি 1 কাপ + ডাল/ দই - 1 কাপ (রাওরে কাঁচা সালাদ এড়িয়ে চলুন) বা সবজি দিয়ে ডালের খিচুড়ি 1 কাপ + দই 100 গ্রাম বা কোনও স্যুপ (সুইট কর্ন, টমেটো, মিক্স ভেজিটেবল, পালং শাক, অকলি, ক্লিয়ার, হট অ্যান্ড সাওয়ার) + ব্রাউন ব্রেড দিয়ে 1 টি ভেজিটেবল স্যান্ডউইচ, চাটনি এবং সবজি অথবা স্যুপ 2 কাপ + হাল্কা ভাজা সবজি সহ পনির 50 গ্রাম / ভেজিটেবল পনির সালাদ বা পাতুরি (স্কিমড পনির 100 গ্রাম) + রান্না করা ডাল 1 কাপ অথবা 1 টি রুটি + নিউট্রোলা সয়া চাংক (10 টুকরা) 1 কাপ টমেটো পেয়ারাজের গ্রেভিতে রান্না করা + দই ½ কাপ 100 গ্রাম। রাওরে গ্রিন র' স্যালাড এড়িয়ে চলুন।



8:00 PM

ডিনার আমিষ

মাছ / চিংড়ির পাতুরি (100 গ্রাম) + ডাল 1 কাপ রান্না করা অথবা 2 টি ডিমের কারি (ডিম পোস্তো) + 1 টি রুটি বা ভাপা ইলিশ (2 টুকরো মাছ) + 1 টি রুটি (25 গ্রাম অমরাছ আটা) বা চিকেন / মাছ (100 গ্রাম) সালাদ + মিক্স ভেজ স্যুপ 2 বাটি বা গটক মাছের ঝোল (সুকনো মাছ / চিংড়ি এবং সবজি দিয়ে রান্না করা তরকারি) + 1 টি রুটি বা বিপ + চিকেন (50 গ্রাম) স্যুপ 2 কাপ + গ্রিন চাটনির সাথে 1 টি ব্রাউন ব্রেড টোস্ট।



9:00 PM

বেডটাইম

হলুদ 1 চা চামচ + আদা 1 চা চামচ - 1 কাপ চা তৈরি করুন (এটি পিসিওএস রোগীদের জন্য অত্যাৱশ্যক) অথবা দুধ 200 মিলি + হলুদ ¼ চা-চামচ + জায়ফল ¼ চা-চামচ (কোনও চিনি ছাড়া)। যদি স্ক্রুধা পায় তাহলে উভয় বিকল্পই কমপক্ষে এক ঘণ্টার ব্যবধানে নেওয়া যেতে পারে।

