

## EMPTY STOMACH

7:00 AM

1 Full Lemon Juice + ½ Teaspoon Cinnamon (Dalchini) Powder + 1 TeaSpoon Honey with Lukewarm water +5 Almonds + 10 Raisins + 2 Kesar Strands soaked overnight.



## BREAKFAST

8:00 AM

Tea (100ml skimmed milk) with 1 teaspoon of sugar + 2 Protein Biscuits + Skimmed Milk (200 ml) with Nuts Muesli 30gm OR Milk (200ml) + Oats 30gm Porridge + 1 date OR 1 dish Cooked Vegetable Poha ( 5 ml oil with more veggies with 30gm raw Poha OR Milk (200ml) + Ragi flour Porridge ( 2 tablespoon Ragi flour) + 1 date OR 2 / 3 Eggwhite omelet with veggies (1 teaspoon oil) + 1 Brown Bread Slice OR 1 dish Suji Upma with Vegetables ( 1 teaspoon ghee +30gm suji) OR Fruit smoothie 250 ml (Skimmed milk 200ml + 1 apple OR ½ cup berries + 2 teaspoons chia seeds)



## MID MORNING

11:00 AM

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 water melon / 1 cup musk melon / 20 cherries / 6 strawberries / 1 guava / 1 orange / 1 pear).



## LUNCH ( USE 1 TEASPOON OIL / GHEE )

1:00 PM

2 Roti ( Juar + Rajgeera + Ragi = mix flour, total 50 gm) + Any seasonal vegetables 1 cup (150 gm cooked) + any Dal / Pulses / curd (1 cup i.e 200ml) + Green Salad / Boiled ½ Beet Root 50gm+ Buttermilk 1 Glass OR Jav / Mixed Dalia (30gm raw) with vegetables + curd 1 cup (200ml) + Green Salad OR 2 Roti + Moong / BlackChanna / Rajma / Chowli / Chole (1 cup cooked) + Green Salad + 1 glass Butter milk OR 2 Roti + Gourd family sabzi one cup ( Lauki / Turai / Galka / Tinda) + curd (200ml) or Raita (can add cucumber/ Lauki / Mix veggies/ palak / mint) OR Udad Dal ( One cup) + Bajri Rotla (50gmflour) + Baingan Bharta + Green Salad + Buttermilk one glass OR Suji Idli / Uttapam / Dosa (50 gm suji flour) + Sambhar (2 cups) + Coconut Chutney.



3:00 PM

## MOUTH FRESHER ( HEALTHY SEEDS )

Mix 1 Teaspoon each Flax Seeds + Til + Sauf + Garden Cress Seeds ( Halim Seeds) after lunch.



## AFTERNOON SNACKS

4:00 PM

Tea / Coffee ( 100ml skimmed milk + 1 teaspoon sugar) / Green Tea / Deshi Kawa + 2 Protein Biscuits / Roasted Chana (50gm) plain OR with salad OR Buttermilk 1 glass + 1 fruit OR Moong sprouts bhel 1 cup + 1 glass buttermilk OR Makhana - 1cup(Roasted homemade) + 1 glass buttermilk OR 1 Khakhra ( Jav / Mooth / Moong) with green chutney OR 1 brown bread slice with green chutney and salad OR Juar Dhani -1 cup( Roasted homemade) + 1 glass buttermilk.



7:00 PM

## LATE EVENING

1 Glass vegetable juice (Tomato, Lauki, Coriander, Mint, Ginger, Palak-mix all with little water and grind it) OR 1 Citrus fruit (No Banana, Chickoo, Mango)



## DINNER ( 1 TEASPOON OIL / GHEE ONLY)

9:00 PM

2 Roti + Mixed Vegetable Subzi / Palak Paneer/ Mutter Paneer/ Green subzi ( 1 cup) + Curd ( 1/2 cup) OR Paratha (50 gm mixed flour of Mixed Vegetable / Methi / Palak / Lauki / Cabbage / Paneer (50gm) + Curd (1/2cup) + Green Chutney OR Yellow/ green moong dal chilla ( 50 gm raw Dal ) + Curd (1/2 cup) + Green Chutney OR Masala oats (30gm) with vegetables + Curd/Soup (1 cup) OR Suji Dhokla / Oats Dhokla / Mix Dal Dhokla (1 plate) + green chutney + curd ½ cup OR Soup -2cups ( Mixed vegetable/Spinach/Broccoli /Clear/ Hot and sour/Sweet corn/Pumpkin/Lauki/Parvar/Tomato /Drumstick) + Stir fry veggies with 1 teaspoon oil and green chilli sauce/ soya sauce OR Soup -2 cups + Chilli paneer dry (50gm) with more veggies OR Vegetable Khichadi- 2 cups+ curd / Kadhi-1 cup OR Vegetable pulao - 2 cups ( cooked) + curd/ Kadhi-1 cup OR Dal 1 cup + rice 1cup (cooked) + green subzi -1 cup.



## BEDTIME

11:00 PM

Turmeric 1 teaspoon + fresh ginger ( ½ ) 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. Keep a gap of at least one hour between the above two options.



### IMPORTANT GUIDELINES FOR PCOS

Fresh natural unprocessed home cooked food with physical activity is the best remedy.  
Fruits, vegetables, oats, 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.  
([mydiet@gmail.com](mailto:mydiet@gmail.com))

Issued in public interest by

CADILA

Evanext

## વહેલી સવારે

1 આખી ચમચી લીંબુનો રસ + ½ નાની ચમચી તજનો ભૂકો + 1 નાની ચમચી મધ ફૂંફાળા પાણી સાથે + રાત્રે પલાળેલ 5 બદામ + 10 સુકી દ્રાક્ષ + 2 કેસરના તાંતણા



## નાસ્તો

1 નાની ચમચી ખાંડ નાંખીને બનાવેલ ચા (100 મિલિ મલાઈ વગરનું દૂધ) + 2 પ્રોટીન બિસ્કિટ + નટ્સ મુસળીની સાથે મલાઈ વગરનું દૂધ (200 મિલિ) 30 ગ્રામ અથવા દૂધ (200 મિલિ) + ઓટ્સ 30 ગ્રામ રાબ + 1 ખજૂર અથવા 1 ડિશ રાંધેલા વેજીટેબલ પૌઆ (વધુ શાકભાજી ધરાવતા 30 ગ્રામ કાચા પૌઆની સાથે 5 મિલિ તેલ અથવા દૂધ (200 મિલિ) + રાગીના લોટની રાબ (2 નાની ચમચી રાગીનો લોટ) + 1 ખજૂર અથવા શાકભાજી નાંખીને બનાવેલ 2 / 3 એગવ્હાઇટની ઓમલેટ (1 નાની ચમચી તેલ) + બ્રાઉન બ્રેડની એક સ્લાઇસ અથવા શાકભાજી નાંખીને બનાવેલ 1 ડિશ સોજીની ઉપમા (1 નાની ચમચી ઘી + 30 ગ્રામ સોજી) અથવા ફૂટની સ્મૂધી 250 મિલિ (મલાઈ વગરનું દૂધ 200 મિલિ + 1 સફરજન અથવા અડધો કપ બેરી + 2 નાની ચમચી ચિયા સીડ્સ)



## નાસ્તા અને બપોરના ભોજનની વચ્ચેના સમયમાં

મલાઈવાળુ નાળિયેર પાણી / ગ્રીન ટી / ગોળ અથવા મધની સાથે લીંબુ પાણી / છાશ (1 જ્લાસ) / 1 નાની ચમચી પલાળેલા ચિયા સીડ્સ + 1 સીઝનલ ફૂટ (1 સફરજન / 1 કેળુ / 1 કપ છાલ ઉતારેલું પરપેયું / 1 કપ તડબુચ / 1 કપ શક્કર ટેટી / 20 ચેરી / 6 સ્ટ્રોબેરી / 1 જામફળ / 1 નારંગી / 1 નાસપતિ).



## બપોરનું ભોજન (1 નાની ચમચી તેલ/ધીનો ઉપયોગ કરો)

2 રોટલી (જુવાર + રાજગરો + રાગી = મિક્સ લોટ, કુલ 50 ગ્રામ) કોઇપણ સીઝનલ શાકભાજી 1 કપ (150 ગ્રામ રાંધેલું) + કોઇપણ દાળ / કઠોળ / દહીં (1 કપ એટલે કે 200 મિલિ) + કચુંબર / બાફેલું અડધું બીટ 50 ગ્રામ + છાશ 1 જ્લાસ અથવા જવ / શાકભાજી નાંખીને બનાવેલ મિક્સ રાબ (30 ગ્રામ કાચી) + દહીં 1 કપ (200 મિલિ) + કચુંબર અથવા 2 રોટલી + મગ / કાળા ચણા / રાજમા / ચોળી / છોલે (1 કપ રાંધેલા) + કચુંબર + 1 જ્લાસ છાશ અથવા 2 રોટલી + તુંબડાના કુળનું કોઈ શાક એક કપ (દૂધી / તુરિયા / ગલકા / ટિંડા) + દહીં (200 મિલિ) અથવા રાઇતું (તેમાં કાકડી / દૂધી / મિક્સ શાકભાજી / પાલક / ફૂટની ઉમેરી શકો છો) અથવા અડદની દાળ (એક કપ) + બાજરીના રોટલા (50 ગ્રામ લોટ) + રીંગણનું ભડથું + કચુંબર + છાશ એક જ્લાસ અથવા સોજીની ઇસલી / ઉત્તપમ / ઢોંસા (50 ગ્રામ સોજીનો લોટ) + સંભાર (2 કપ) + નાળિયેરની ચટણી.



## મુખવાસ (આરોગ્યપ્રદ સીડ્સ)

અભસી + તલ + વરિયાળી + ગાર્ડન કેસ સીડ્સ (હલિમના બી) એમ પ્રત્યેકની એક-એક ચમચી મિક્સ કરીને બનાવેલ મુખવાસને ભોજન બાદ લેવો.



## બપોરનો નાસ્તો

ખાંડ / કોફી (100 મિલિ મલાઈ વગરનું દૂધ + 1 નાની ચમચી ખાંડ) / ગ્રીન ટી / દેશી કાવો + 2 પ્રોટીન બિસ્કિટ / શેકેલા સાદા ચણા (50 ગ્રામ) અથવા કચુંબર સાથે અથવા છાશ 1 જ્લાસ + 1 ફળ અથવા ફળગ્રાવેલા મગની ભેળ 1 કપ + 1 જ્લાસ છાશ અથવા મખણા - 1 કપ (ધરે શેકેલા) + 1 જ્લાસ છાશ અથવા 1 ખાખરો (જવ / મઠ / મગ) લીલી ચટણી સાથે અથવા બ્રાઉન બ્રેડની એક સ્લાઇસ લીલી ચટણી સાથે અથવા કચુંબર અથવા જુવારની ધાણી - 1 કપ (ધરે શેકેલ) + 1 જ્લાસ છાશ.



## મોડી સાંજ

1 જ્લાસ વેજીટેબલ જ્યુસ (ટામેટા, દૂધી, કોથમિર, ફૂટનો, આદું, પાલક- આ તમામને થોડા પાણીમાં મિક્સ કરી ગ્રાઇન્ડ કરી નાંખો) અથવા 1 ખાટું ફળ (કેળું, ચીકું, કેરી નહીં)



## રાતનું ભોજન (ફક્ત 1 ચમચી તેલ / ધી)

2 રોટલી + મિક્સ વેજીટેબલનું શાક / પાલક પનીર / મટર પનીર / લીલું શાક (1 કપ) + દહીં (1/2 કપ) અથવા પરાઈું (50 ગ્રામ વેજીટેબલ) / મેથી / પાલક / દૂધી / કોબીજ / પનીર (50 ગ્રામ)ને મિક્સ કરીને બનાવેલો લોટ) + દહીં (1/2 કપ) + લીલી ચટણી અથવા શાકભાજી નાંખીને બનાવેલા પીળી / લીલી મગની દાળના ચિલ્લા (50 ગ્રામ કાચી દાળ) + દહીં (1/2 કપ) + લીલી ચટણી અથવા શાકભાજી નાંખીને બનાવેલા મસાલા ઓટ્સ (30 ગ્રામ) + દહીં/સૂપ (1 કપ) અથવા સોજીના ઢોકળા / ઓટ્સના ઢોકળા / મિક્સ દાળના ઢોકળા (1 થાળી) + લીલી ચટણી + દહીં ½ કપ અથવા સૂપ - 2 કપ (મિક્સ વેજીટેબલ/પાલક / બોકલી / કલીયર / હોટ એન્ડ સોર / સ્વીટ કોર્ન / કોળું / દૂધી / પરવર / ટામેટાં / સરગવો) + 1 નાની ચમચી તેલ અને ગ્રીન ચિલિ સોસ / સોયા સોસમાં હલાવીને સાંતળેલા શાકભાજી અથવા સૂપ - 2 કપ + વધુ માત્રામાં શાકભાજીની સાથે ચિલિ પનીર ડ્રાય (50 ગ્રામ) અથવા વેજીટેબલ ખીયડી - 2 કપ + દહીં / કઢી - 1 કપ અથવા વેજીટેબલ પુલાવ - 2 કપ (રાંધેલા) + દહીં / કઢી - 1 કપ અથવા દાળ 1 કપ + ભાત 1 કપ (રાંધેલા) + લીલું શાક - 1 કપ.



## રાત્રે સૂતી વખતે

1 નાની ચમચી હળદર + તાજું સુંઠ 1 નાની ચમચી - 1 કપ ચા તૈયાર કરો (તે પીસીઓએસના દર્દીઓ માટે ખાસ જરૂરી છે) અથવા દૂધ 200 મિલિ + હળદર ¼ નાની ચમચી + જાચફળ ¼ નાની ચમચી (ખાંડ નહીં), જો ભૂખ લાગે તો ઉપરોક્ત બે વિકલ્પની વચ્ચે ઓછામાં ઓછા 1 કલાકનો સમયગાળો રાખો.

