

# PCOS DIET CHART

NORTH INDIAN - 1400 kcal

## EARLY MORNING

7:00 AM

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



## BREAKFAST VEGETARIAN (1TSP OIL ONLY)

Tea/Coffee (100ml milk + 1 teaspoon sugar) + 2 Protein Biscuits, OR Seasonal Veg Paratha (Jav, Jowar, Rajgeera Mix Flour-30gm) / Paneer (50gm) Paratha + Curd 200gm + Green Chutney OR Skimmed Milk -200ml + Nuts Museli-30gm / Oats-25gm + 1 Date OR Smoothie (low fat curd -200gm + 1 apple/ 1 banana + 2 teaspoon soaked chia seeds) OR Vegetable Poha -1dish (30gm raw poha with vegetables) OR Paneer Toasty ( 2 Slice brown bread with 50gm paneer and vegetables) OR 2 Moong Dal Chilla With Stuffed Paneer + Green Chutney. OR Chole -1 Cup Cooked + 1 Mix Flour Roti / 1 Brown Bread Slice.



8:00 AM

## BREAKFAST NON-VEGETARIAN

3 Egg White Omelet with Veggies + 1 Brown Bread Slice / 1 Fruit / Green Salad OR 2 Egg White Bhurji With 1 Egg Yolk + 1 Mix Flour Paratha OR ½ Chicken Sausage / 1 Slice Salami With Green Salad - 1 Bowl. OR 3 Boiled Egg Whites + 1 Fruit / Green Salad.



## MID-MORNING

10:00 AM

Coconut Water with Malai / 1 glass Lemon Water with Jaggery OR Honey / Green tea / 1 glass Green Juice / 1 glass Buttermilk + 1 Seasonal Fruit ( 1 apple / 1 pomegranate / 1 Banana / 1 cup melon / 1 guava / 1 orange / 4 slice pineapple / 1 cup peeled papaya)



## LUNCH VEGETARIAN (1TSP OIL / GHEE)

2 Roti (Mix flour 50gm of Jav, Juwar, Rajgeera) + Green Subzi -1 cup (bhindi / phool gobi / patta gobi / carrot mutter / capsicum / brinjal / lauki) + Dal / Curd / Besan Kadhi 1 cup + Green Salad + 1 glass buttermilk OR 2 Roti + Paneer (50gm) subzi - 1 cup cooked ( Mutter, Palak, Methi Mutter, Veg Jalfrezi) + Curd ½ cup + Green Salad OR Rajma / Lobiya-1 cup cooked + Rice ½ cup cooked-100gm + Green Salad + 1 glass Buttermilk OR Moong / Chole / Chowli - 1 cup cooked + 2 Roti + Green Salad + 1 glass Buttermilk OR Dal Makhni-1cup cooked + Rice ½ cup cooked -100gm + Green Salad + 1 glass Buttermilk.



2:00 PM

## LUNCH NON-VEGETARIAN

2 Mix Flour Roti + Chicken -50gm / 2 Egg Whites Curry + Green Salad + Curd 100gm OR Chicken Breast-50gm + Rice ½ cup -100gm Cooked + Green Salad + Curd-100gm OR 2 Roti + Pumpkin Curry with Chicken-50gm + Green Salad + 1 glass Buttermilk OR 2 Roti + Chicken 50gm Khima with Palak -1 cup cooked + Green Salad + 1 glass Buttermilk.



## AFTERNOON SNACKS

4:00 PM

Tea/Coffee (Skimmed milk 100ml + 1teaspoon sugar) + 2 Protein biscuits / 2 Suji Rusk / Makhana 1 cup (Roasted homemade) OR Sukha Bhel 1 cup + Salted Lassi 1 glass ( 200 ml curd) OR Smoothie ( Curd 200 ml + 1 fruit + 2 Teaspoon Soaked Chia Seeds) OR Vegetable Juice 1 glass + Roasted Chana - 50gm.



## DINNER VEGETARIAN

2 Mix Flour Roti + Any Green Leafy Vegetables OR Gourd Family Sabzi 1 cup + Dal / Curd / Besan Kadhi -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 2 Green / Yellow Moong Dal Chilla With Panner + Green Chutney + curd ½ cup OR Non Fried Dahi Bhalla ( 4pcs) +Curd 1cup + Date chutney.



8:00 PM

## DINNER NON-VEGETARIAN

Chicken soup -50gm with Vegetables -2 bowls + 1 Brown Bread Slice / Sauté Veggies OR Chicken 50gm/ 2 Egg Whites Salad With Lettuce and Tomato + Clear Soup OR 1 Egg Bhurji With Oats ( 30gms) Add Veggies + 1 glass Buttermilk OR Chicken-50gm Biryani 1 cup cooked + Veg Raita 1 cup OR 1 Egg White & Mushroom Curry 1 cup Cooked + 1 Roti +Curd 100gm OR Grilled Chicken 100gm / 2 Grilled Eggs With Sautéed Veggies (no potato)



## BEDTIME

9:00 PM

Turmeric 1 teaspoon + Fresh Ginger (suth) 1 teaspoon - prepare 1 cup tea (its a must for PCOS patients) OR Milk 200ml + Haldi ½ 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 unprocessed home cooked food with physical activity is the best remedy.

Fruits, vegetables, nuts, seeds and healthy solid pressed oils, low fat dairy and its products are beneficial.

Avoid wheat, corn, sugarcane, maida, excess salty OR sweet packed foods, bakery products, fried foods, aerated drinks,

alcohol, and processed foods

MADE BY : RITU SHAH, CONSULTANT DIETITIAN, AHMEDABAD.

([wey@ritu.com](mailto:wey@ritu.com))

Issued in public interest by

CADILA

EVANEXT

EVANEXT

EVANEXT

## खाली पेट

1:00 PM

1 पूरे नींबू का रस + ½ चम्मच दालचीनी पाउडर + 1 चम्मच शहर के साथ गुनगुना पानी + 5 बादाम + 10 किशमिश + 2 केसर लट जो रात भर भिगोये गये हुए हों।



## शाकाहारी नाश्ता (केवल 1 छोटा चम्मच तेल)

चाय/काँफी (100 मिली. दूध + 1 छोटा चम्मच चीनी) + 2 प्रोटीन बिस्किट्स। या सीजनल वेज पराठा (जौ, ज्वार, राजगीरा मिक्स आटा-30ग्राम) / पनीर (50ग्राम) पराठा + दही 200ग्राम + हरी चटनी या स्किम्ड दूध -200मिली. + नट्स मूसली-30ग्राम / ओट्स-25ग्राम + 1 खजूर या स्मूथी (कम वसायुक्त दही -200ग्राम + 1 सेव / 1 केला + 2 छोटे चम्मच भिगोये हुए चिया सीड्स) या वेजिटेबल पोहा - 1डिश् (30ग्राम कच्चा पोहा, वेजिटेबल्स के साथ) या पनीर टोस्टी (50 ग्राम पनीर और वेजिटेबल्स के साथ 2 स्लाइस ब्राउन ब्रेड) या भरवां पनीर वाला 2 मंग चिल्ला + हरी चटनी। या छोले -1 कप पकाया हुआ + 1 मिक्स आटे की रोटी / 1 ब्राउन ब्रेड स्लाइस।



8:00 AM

## मांसाहारी नाश्ता

सब्जी के साथ 3 सफेद अंडे का आमलेट + 1 ब्राउन ब्रेड स्लाइस / 1 फल / हरा सलाद या 1 अंडे की जर्दी के साथ 2 सफेद अंडे की भुजी + 1 मिक्स आटे का पराठा या ½ चिकेन सॉसेज / 1 स्लाइस सलामी के साथ हरा सलाद -1 कटोरी। या 3 उबले सफेद अंडे + 1 फल / हरा सलाद।



## 10 बजे

1:00 PM

मलाई के साथ नारियल पानी / गुड़ या शहद के साथ 1 गिलास नींबू पानी / ग्रीन टी / 1 गिलास ग्रीन जूस / 1 गिलास छाछ + 1 मौसमी फल (1 सेव / 1 अनार / 1 केला / 1 कप तरबूज / 1 अमरूद / 1 संतरा / 4 स्लाइस अनन्नास / 1 कप छिला पपीता)



## शाकाहारी लंच (1 छोटा चम्मच तेल/घी)

2 रोटी (हमारा 50ग्राम जौ, ज्वार, राजगीरा मिलाए) + हरी सब्जी -1 कप (भिंडी/ फूलगोभी / पत्ता गोभी / गाजर मटर / शिमला मिर्च / बैंगल / लोकी) + दाल / दही / बेसन कढ़ी 1कप + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ या 2 रोटी + पनीर (50ग्राम) सब्जी - 1 कप पकाया हुआ (मटर, पालक, मेथी मटर, वेज जलफ्रेजी) + दही ½ कप + हरा सलाद या राजमा / लोबिया-1 कप पकाया हुआ + चावल ½ कप पकाया हुआ-100ग्राम + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ या मूंग / छोले / चोली - 1 कप पकाया हुआ + 2 रोटी + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ या दाल मक्खनी-1कप पकाया हुआ + चावल ½ कप पकाया हुआ -100ग्राम + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ।



2:00 PM

## मांसाहारी लंच

2 मिक्स आटे की रोटी + चिकेन - 50ग्राम / 2 सफेद अंडे की कढ़ी + हरा सलाद + दही 100ग्राम या चिकेन ब्रेस्ट -50ग्राम + चावल ½ कप -100ग्राम पका हुआ + हरा सलाद + दही-100ग्राम या 2 रोटी + कद्दू की कढ़ी के साथ चिकेन-50ग्राम + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ या 2 रोटी + चिकेन 50ग्राम खीमा के साथ पालक -1 कप पकाया हुआ + हरा सलाद + 1 गिलास छाछ।



## दोपहर का जलपान

4:00 PM

चाय/काँफी (स्किम्ड मिल्क 100मिली. + 1 छोटा चम्मच चीनी) + 2 प्रोटीन बिस्किट्स / 2 सूजी रस्क / मखाना 1 कप (घर पर भुना हुआ) या सूखा भेल 1 कप + 1 गिलास नमकीन लस्सी (200 मिली. दही) या स्मूथी (दही 200 मिली. + 1 फल + 2 छोटे चम्मच भिगोया हुआ चिया सीड्स) या 1 गिलास वेजिटेबल जूस + भुना हुआ चना - 50ग्राम।



## शाकाहारी डिनर

2 मिक्स आटे की रोटी + कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी या कद्दू वर्ग की कोई सब्जी 1 कप + दाल / दही / बेसन कढ़ी -1 कप (रात में कच्चे सलाद से परहेज करें) या दाल खिचड़ी के साथ सब्जी 1 कप पकाया हुआ + दही 100ग्राम या कोई सूप (मिठा मक्का, टमाटर, मिक्स वेजिटेबल, पालक, ब्रोकली, साफ, गर्म और खट्टा) + 1 वेजिटेबल सैंडविच के साथ ब्राउन ब्रेड, चटनी, और सब्जियां या सूप 2 कप + हल्की-सी तली सब्जी के साथ पनीर 50ग्राम / वेजिटेबल पनीर सलाद या पनीर के साथ 2 हरी / पीली मूंग दाल चिल्ला + हरी चटनी + दही ½ कप या बिना फ्राई किया दही भल्ला (4 पीस) + दही 1 कप + खजूर की चटनी।



8:00 PM

## मांसाहारी डिनर

वेजिटेबल्स के साथ चिकेन सूप -50ग्राम -2 कटोरी + 1 ब्राउन ब्रेड स्लाइस / हल्की तली हुई सब्जियां या चिकेन 50ग्राम / लेटुस और टमाटर के साथ 2 सफेद अंडे का सलाद + साफ सूप या ओट्स (30 ग्राम) के साथ 1 अंडे की भुजी, सब्जी डालें + 1 गिलास छाछ या चिकेन-50 ग्राम बिरयानी 1 कप पकाया हुआ + वेज रायता 1 कप या 1 सफेद अंडा और मशरूम कढ़ी 1 कप पकाया हुआ + 1 रोटी + दही 100ग्राम या ग्रिल्ड चिकेन 100ग्राम / 2 ग्रिल्ड अंडे के साथ हल्की तली हुई सब्जी (आलू नहीं)



## बेडटाइम

1:00 PM

हल्दी 1 छोटा चम्मच + ताजा अदरक (सॉट) 1 छोटा चम्मच - 1 कप चाय बनाएं (पीसीओएस के मरीजों के लिए यह बेहद जरूरी है) या दूध 200मिली. + हल्दी ¼ चम्मच + जायफल ¼ चम्मच (बिना चीनी के)। यदि भूख जैसा महसूस हो, तो कम-से-कम एक घंटे के अंतर से दोनो लिये जा सकते हैं।

