

EARLY MORNING

1:00 PM

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 VEGETARIAN

8:00 AM

Tea/Coffee (100ml milk + 1 teaspoon sugar) + Idiyappam 1 serve + Tomato Chutney OR Veg Stew 1 Cup Cooked OR Rawa Paddu 4/5 Pieces with Veggies + Coconut Chutney OR Appams 1 serve + Kadala Curry 1 cup OR Rawa Uttapam / Idli / Dosa (30g Rawa) + Tomato Chutney + Sambhar 1 cup OR Palappam / Rice ½ cup cooked / 1 Ragi Roti + Vegetable Stew 1 cup OR Mango Khichdi 1 cup cooked OR Kerala Parippu Curry 1 cup + Rice ½ cup cooked 100g OR Moong Dal Dosa 1 serve + Ginger Chutney OR Rawa Pongal 1 cup cooked OR Tomato Curry 1 cup cooked + 1 Ragi Roti / 1 Brown Bread Slice OR Curd Rice / Lemon Rice 1 cup cooked.



BREAKFAST NON-VEGETARIAN

Egg Bhurji Puttu with (1 egg & 30g rice flour) OR Steamed Egg Ada (rice pancake) OR Mutta Dosa / Egg Dosa + Chutney OR Vegetable Egg Scramble 1 Plate OR Nadan Muthu Curry (kerala egg curry) + 1 Ragi Roti.



MID-MORNING

1:00 PM

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 VEGETARIAN (1TSP OIL / GHEE)

2:00 PM

Tamarind rice 2 cups cooked + Buttermilk 1 glass + Homemade Pickle 1 teaspoon OR Sambar / Rasam 2 cups + Rice 1 cup cooked 175g OR Bendeakaayi Gojju 1 cup cooked (bhindi recipe) + 2 Ragi Roti (50g flour) / Rice 1 cup cooked 175g OR Puliogare 1 cup cooked (rice / tamarind / jaggery mixture) + Green Salad + Buttermilk 1 glass OR Raw Mango & Gooseberry Rice 1 cup cooked + Green Salad + Buttermilk 1 glass.



NO POTATO, SWEET POTATO, BROWN RICE, WHEAT FLOUR SHOULD BE USED

LUNCH NON-VEGETARIAN

Fish (100g) Molee 1 cup cooked + Rice 1 cup cooked 175 g OR Fish / Chicken (50g) curry + Rice 1 cup cooked 175g / 2 Ragi Roti OR Malabar Fish Biryani / Hyderabad Biryani 1 cup cooked + Veg Raita 1 cup + Mirchi ka Salan ½ cup OR Kalapam 2 (dosa) + Fish / Chicken Curry 1 cup cooked.



AFTERNOON SNACKS

4:00 PM

Tea/Coffee (skimmed milk 100ml + 1 teaspoon sugar) / Green Tea + 1 Suji Rusk / 1 Ragi Roti / Masala Mandakki 1 cup / Smoothie (skimmed milk 200 ml + 1 fruit + 2 Teaspoon Soaked Chia Seeds) OR Vegetable / Fruit Raita 1 bowl (low fat curd 200 ml)



DINNER VEGETARIAN

8:00 PM

Sambar / Rasam 2 cups + Rice 1 cup cooked 175g OR Bisi Bele Bhaat 2 cups cooked 350 g + Curd ½ cup 100g OR Peerkangai (ridge gourd) Kootu 1 cup cooked + Rice 1 cup cooked / 1 Ragi Roti (25 g flour) OR Vermicelli (30g raw) Upma with Veggies + Curd 1 cup 200 g OR Soji Paniyaram 6 pieces (add curry leaves, onion, chilly) + Tomato Chutney OR Thoran / Avial 1 cup cooked + 1 Ragi Roti / Rice 1 cup cooked. AVOID GREEN RAW SALAD AT NIGHT



DINNER NON-VEGETARIAN

Chicken (50g) korma / Kodi Kura (andhra style chicken curry) 1 cup cooked + 1 Ragi Roti (25g flour) / Rice 1 cup cooked OR 2 Egg Whites Curry + 1 Ragi Roti / Rice 1 cup cooked OR 2 Roasted Eggs + Rasam 2 cups / Sambar 1 cup OR Grilled Chicken / Fish (100g) which is marinated in coconut milk & spices + Rasam/Sambar 1 cup



BEDTIME

1:00 PM

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 unprocessed 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 packaged foods, bakery products, fried foods, aerated drinks, alcohol, and processed foods

MADE BY : RITU SHAH, CONSULTANT DIETITIAN, AHMEDABAD.
([weg.com/ignul.com](http://www.weg.com/ignul.com))

Issued in public interest by



ಮಂಜಾನೆ

1 ಲೋಟ ತುಂಬ ನಿಂಬೆ ರಸ + ½ ಟೀಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನ(ದಾಲ್ಚಿನ್ನ) ಪುಡಿ + ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ 1 ಟೀಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು + 5 ಬಾದಾಮಿ + 10 ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ + ರಾತ್ರಿಯಾಡೀ ನೆನಸಿದ 2 ಕೆಸರಿ ಎಳೆಗಳು.



1000 KJ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ - ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ

ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (100 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು + 1 ಟೀಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ) + 1 ಇಡಿಯಪ್ಪಂ + ಟೊಮಟೊ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ 4/5 ರವಾ ಪಡ್ಡುಗಳು + ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 1 ಪಡ್ಡು(ಅಪ್ಪಮೆ) + 1 ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಕರಿ ಅಥವಾ ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು / ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ (30 ಗ್ರಾಂ ರವೆ) + ಟೊಮಟೊ ಚಟ್ನಿ + 1 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರು ಅಥವಾ ಪಾಲಪ್ಪಂ / ಅನ್ನ ½ ಕಪ್ / 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ + 1 ಕಪ್ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಖಿಚಡಿ 1 ಕಪ್ ಅಥವಾ ಕೇರಳ ಪರಿಪ್ಪು ಮೇಲೋಗರೆ 1 ಕಪ್ + ½ ಕಪ್ ಅನ್ನ 100 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 1 ಹೆಸರು ಬೆಳೆ ದೋಸೆ + ಶುಂಠಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ರವಾ ಪೊಂಗಲ್ 1 ಕಪ್ ಅಥವಾ ಟೊಮಟೊ ಚಟ್ನಿ + 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ / 1 ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನ / 1 ಕಪ್ ಅಮರ್ ರೈಸ್.



800 KJ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ - ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಭುರ್ಜಿ ಪುಟ್ಟು (1 ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು 30 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು) ಅಥವಾ ಅವೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ(ರೈಸ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಕೇಕ್) ಅಥವಾ ಮುತ್ತ ದೋಸೆ / ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ + ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸ್ಯಾಂಬರ್ 1 ಪಡ್ಡು ಅಥವಾ ನಾಂದಾ ಮತ್ತು ಕರೆ(ಕರೆಳ ಮೊಟ್ಟೆ ಕರಿ) + 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ.



ಮಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಡುವೆ

ಎಳೆನೀರು, ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ / ಹಸಿರು ಚಹಾ / ನಿಂಬೆ ನೀರು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ / ಮಜ್ಜಿಗೆ (1 ಲೋಟ) / 1 ದೊಡ್ಡಚಮಚದಷ್ಟು ನೆನಸಿದ ಕಾಮಕಸೂರಿ(ಚಿಯಾ) ಬೀಜಗಳು + ಆಯಾ ಕಾಲದ 1 ಹಣ್ಣು (1 ಸೇಬು / 1 ಬಾಳೆಹಣ್ಣು / 1 ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಪಪಾಯಿ / 1 ಕಪ್ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು / 1 ಕಪ್ ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣು / 20 ಬೆರ್ಬೆಗಳ / 6 ಸ್ಯಾಬರಿಗಳು / 1 ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು / 1 ಕಿತ್ತಳೆ / 1 ಪೇರಳೆ).



600 KJ

ಭೋಜನ - ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ (1 ಟೀಚಮಚದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ / ತುಪ್ಪು)

2 ಕಪ್ ಹುಳಿಯನ್ನು + 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ + 1 ಟೀಚಮಚದಷ್ಟು ಮನಯಲೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರು / 2 ಕಪ್ ಸಾರು + 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ 175 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು 1 ಕಪ್ (ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಾಕವಿದ್ದಾನು) + 2 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ (50 ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟು) / 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ 175 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಪುಳಿಯೋಗರೆ (ಅಕ್ಕಿ / ಹುಣ್ಣು / ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣ) + ಹಸಿರು ಸಲಾಡ್ + 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ಮಾವು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ 1 ಕಪ್ ನಲೆಕಾಯಿ ಅನ್ನ + ಹಸಿರು ಸಲಾಡ್ + 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ(ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗೊಣಸು, ಕುಸುಬಲ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಬಾರದು)



200 KJ

ಭೋಜನ - ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು (100 ಗ್ರಾಂ) ಮೇಲಿ 1 ಕಪ್ + 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ 175 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಮೀನು / ಚಿಕನ್ (50 ಗ್ರಾಂ) ಕರಿ + 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ 175 ಗ್ರಾಂ / 2 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮಲಬಾರ್ ಮೀನು ಬಿರಿಯಾನಿ / ಹೈದರಾಬಾದ್ ಬಿರಿಯಾನಿ 1 ಕಪ್ + 1 ಕಪ್ ವಜೆ ರಾಯತೆ + ಮಿರ್ಚಿ ಕಾ ಸಲಾನ್ ½ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಕಲಾಪಮ್ 2 (ದೋಸೆ) + ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು / ಚಿಕನ್ ಕರಿ 1 ಕಪ್.



ಅಪರಾಹ್ನದ ತಿಂಡಿಗಳು

ಚಹಾ / ಕಾಫಿ (ಕನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 100 ಮಿ.ಲೀ. + 1 ಟೀಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ) / ಹಸಿರು ಚಹಾ + 1 ಸುಜೀರಸ್ / 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ / ಮಸಾಲಾ ಮಂಡಕ್ಕಿ 1 ಕಪ್ / ಸೂಧಿ (ಕನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 200 ಮಿ.ಲೀ. + 1 ಹಣ್ಣು + 2 ಟೀಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಕಾಮಕಸೂರಿ(ಚಿಯಾ) ಬೀಜಗಳು) ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ / ಹಣ್ಣಿನ ಮೊಸರುಬಜ್ಜಿ(ರಾಯತೆ) 1 ಬೋ (ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು 200 ಮಿ.ಲೀ.)



400 KJ

ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನ - ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ

2 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರು + 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ 175 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 2 ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಬೇಳೆ ಭಾತ್ 350 ಗ್ರಾಂ + ½ ಕಪ್ ಮೊಸರು 100 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿರೇಕಾಯಿ(ಪೀರ್‌ಕಂಗೊ) ಕೂಟು + 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ / 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ (25 ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟು) ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿದ ವೆರ್ಮಿಸಲೆ (30 ಗ್ರಾಂ ಕಚ್ಚಾ) ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು + 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು 200 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 6 ಸೋಜಿ ಪನಿಯಾದಂ (ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿ) + ಟೊಮಟೊ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಥೋರನ್ / ಅವಿಲು + 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ / 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ. ರಾತ್ರಿ ಹಸಿರು ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



800 KJ

ಭೋಜನ - ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ (50 ಗ್ರಾಂ) ಕೂರ್ಮಾ / ಕೋಡಿ ಕುರಾ (ಅಂದ್ರ ಶೈಲಿಯ ಚಿಕನ್ ಕರಿ) 1 ಕಪ್ + 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ (25 ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟು) / 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ ಅಥವಾ 2 ಎಗ್ ವೈಪ್ಸೆ ಕರಿ + 1 ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ / 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ ಅಥವಾ 2 ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು + 2 ಕಪ್ ಸಾರು / 1 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ(ಮ್ಯಾಕ್‌ನೋಟ್) ಮಾಡಿದ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ / ಫಿಶ್ (100 ಗ್ರಾಂ) + 1 ಕಪ್ ಸಾರು / ಸಾಂಬಾರು.



ಮಲಗುವ ವೇಳೆ

1 ಟೀಚಮಚ ಅರಿಶಿನ + 1 ಟೀಚಮಚ ತಾಜಾ ಶುಂಠಿ - 1 ಕಪ್ ಚಹಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ (PCOS ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ) ಅಥವಾ 200 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು + ¼ ಟೀಚಮಚ ಅರಿಶಿನ + ¼ ಟೀಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿ(ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ). ಹಸಿವಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾದರೆ ಎರಡೂ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ರಿಹಿಸುವುದು.

