

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.
(www.wjy.com/jgnat.com)

Issued in public interest by

CADILA
Evansnext

അതി രാവിലെ

100 KJ

1 മുഴുവൻ നാരങ്ങാ ജ്യൂസ് + 1/2 ടീസ്പൂൺ കുറുമ്പട്ടപ്പൊടി + ചെറു ചുട്ടു വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ച 1 ടീസ്പൂൺ തേൻ + 5 ബാടാ + 10 ഉണക്ക മുന്തിരി + രാത്രിയിൽ കുതിർക്കാനിട്ട 2 നാർ കുരുമുളക്.



പ്രാതൽ വെജിറ്റേറിയൻ

ചായ/കോഫി (100മില്ലി പാൽ + 1 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര) + ഇടിയപ്പം, 1 സെരീസ് + തക്കാളി ചർനി അല്ലെങ്കിൽ വേവില വെജ് സ്പ്രൂട്ട് 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ റവ പനിയാരം 4/5 കഷണം പച്ചക്കറികൾ സഹിതം + തേങ്ങാ ചർനി അല്ലെങ്കിൽ ആപ്പ 1 സെരീസ് + കടലക്കറി 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ റവ വെള്ളം/ ഇഡ്ഡലി / ദോശ (30 ഗ്രാം റവ) + തക്കാളി ചർനി + സാമ്പാർ 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ പാലപ്പം / ചോറ് 1/2 കപ്പ / 1 റഗി റോട്ടി + പച്ചക്കറി സ്പ്രൂട്ട് 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ മാംഗോ കിച്ചിഡി 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ കേരളാ പരിപ്പു കറി 1 കപ്പ + ചോറ് 1/2 കപ്പ 100 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ ചെറു പയർ പരിപ്പ് ദോശ 1 സെരീസ് + ഇഞ്ചി ചർനി അല്ലെങ്കിൽ റവ ചോരകൾ 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ തക്കാളി കറി 1 കപ്പ + റഗി റോട്ടി / 1 ബ്രൗൺ ബ്രെഡ് റെസ്റ്റൂസ് അല്ലെങ്കിൽ തൈർ ചോറ് / നാരങ്ങാ ചോറ് 1 കപ്പ



300 KJ

പ്രാതൽ നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ

എറ്റ് ബുർജി പട്ട് (1 മുട്ടയും 30 ഗ്രാം അരിപ്പൊടിയും കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയത്) അല്ലെങ്കിൽ പുഴുങ്ങിയ എറ്റ് അട (റെസ് പാൻകാക്ക്) അല്ലെങ്കിൽ മുട്ട ദോശ / എറ്റ് ദോശ + ചർനി അല്ലെങ്കിൽ വെജിറ്റബിൾ എറ്റ് സ്പ്രോട്ടബിൾ 1 പ്ലേറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ നാടൻ മുട്ടക്കറി (കേരള മുട്ടക്കറി) + 1 റഗി റോട്ടി.



രാവിലെ ഇടനേരത്ത്

300 KJ

തേങ്ങാ വെള്ളം മലയ്ക്ക് സഹിതം / ഗ്രീൻ ടീ / നാരങ്ങാ വെള്ളം ശർക്കര അല്ലെങ്കിൽ തേൻ സഹിതം / ചോറ് (1 ഗ്ലാസ്) / 1 ടീസ്പൂൺ കുതിർത്ത കറുത്ത കസകസ + 1 സീസണൽ ഫ്രൂട്ട് (1 ആപ്പിൾ / 1 വാഴപ്പഴം / 1 കപ്പ തോൽ കളഞ്ഞ പപ്പായ / 1 കപ്പ തണ്ണി മത്തൻ / 1 കപ്പ തയ്ക്കുമുളക് / 20 ചെറികൾ / 6 സ്പ്രോസിംഗ് / 1 പേരയ്ക്ക / 1 ബാഞ്ച് / 1 പിയർ).



ഉച്ചഭക്ഷണം വെജിറ്റേറിയൻ (1 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ / നെയ്യ്)

പുളിച്ചോറ് 2 കപ്പ + ചോറ് 1 ഗ്ലാസ് + വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ അച്ചാർ 1 ടീസ്പൂൺ അല്ലെങ്കിൽ സാമ്പാർ / രസം 2 കപ്പ + ചോറ് 1 കപ്പ 175 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ വെണ്ടയ്ക്ക ഗോബ്ബി 1 കപ്പ + 2 റഗി റോട്ടി (50 ഗ്രാം മാറി) / ചോറ് 1 കപ്പ 175 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ പുളിയോശരൈ 1 കപ്പ (പുളി / ശർക്കര എണ്ണിവ ചേർത്ത ചോറ്) + ഗ്രീൻ സലാഡ് + ചോറ് 1 ഗ്ലാസ് അല്ലെങ്കിൽ മാംഗോ + ഗുസ്ബെനി ചോറ് 1 കപ്പ + ഗ്രീൻ സലാഡ് + ചോറ് 1 ഗ്ലാസ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, ചമ്പാവാരി, ഗോതമ്പ് പൊടി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്



200 KJ

ഉച്ചഭക്ഷണം നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ

ഫിഷ് (100 ഗ്രാം) മാംളി 1 കപ്പ + ചോറ് 1 കപ്പ 175 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ മത്സ്യം/കോഴിയിറച്ചി (50 ഗ്രാം) കറി + ചോറ് 1 കപ്പ 175 ഗ്രാം / 2 റഗി റോട്ടി അല്ലെങ്കിൽ മലബാർ ഫിഷ് ബിരിയാണി/ ഹൈദരാബാദി ബിരിയാണി 1 കപ്പ + വെജ് റെയ്ത 1 കപ്പ + മിർച്ചി കറ സാമ്പർ 1/2 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ കല്ലപ്പം 2 ദോശ് + മത്സ്യം / കോഴിയിറച്ചി കറി 1 കപ്പ



ഉച്ച കഴിഞ്ഞുള്ള ലഘു ഭക്ഷണം

ചായ / കോഫി (സ്പ്രിംഗ്ലിംഗ് മിൽക്ക് 100 മില്ലി + 1 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര) / ഗ്രീൻ ടീ + 1 സൂപ്പി റെസ്ക് / 1 റഗി റോട്ടി / ചെറിയ മസാലാ 1 കപ്പ / സ്മൂത്തി (സ്പ്രിംഗ്ലിംഗ് മിൽക്ക് 200 മില്ലി + 1 ഫ്രൂട്ട് + 1 ടീസ്പൂൺ കുതിർത്ത കറുത്ത കസകസ) അല്ലെങ്കിൽ പച്ചക്കറി / ഫ്രൂട്ട് റെയ്ത 1 ബാഗൽ (കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ തൈർ 200 മില്ലി)



400 KJ

അത്താഴം വെജിറ്റേറിയൻ

സാമ്പാർ / രസം 2 കപ്പ + ചോറ് 1 കപ്പ 175 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ ബിഡി സേവേല ബാത്ത് 2 കപ്പ 350 ഗ്രാം + തൈർ 1/2 കപ്പ 100 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ പിച്ചിങ്ങത്തോരൻ 1 കപ്പ + ചോറ് 1 കപ്പ / റഗി റോട്ടി (25 ഗ്രാം പൊടി) അല്ലെങ്കിൽ വെർമിസെല്ലി (30 ഗ്രാം വറുക്കാത്തത്) ഉപ്പുമുതൽ പച്ചക്കറികൾ സഹിതം + തൈർ 1 കപ്പ 200 ഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ സൂപ്പി പനിയാരം 6 എണ്ണം (കറിവേപ്പില, ഉള്ളി, മുളക് സഹിതം) + തക്കാളി ചർനി അല്ലെങ്കിൽ തോരൻ/ അവിയത് 1 കപ്പ + 1 റഗി റോട്ടി / ചോറ് 1 കപ്പ. രാത്രിയിൽ ഗ്രീൻ റോ സാലഡ് ഒഴിവാക്കുക



300 KJ

അത്താഴം നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ

ചിക്കൻ (50 ഗ്രാം) കുറുമ്പട്ട് / കോഡി കുറ (ആസ്യ സ്പർട്ടൽ ചിക്കൻ കറി) 1 കപ്പ + 1 റഗി റോട്ടി (25 ഗ്രാം മാറി) / ചോറ് 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ 2 എറ്റ് റെസ്ക് കറി + 1 റഗി റോട്ടി / ചോറ് 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ 2 റോസ്റ്റഡ് എറ്റ് + രസം 2 കപ്പ / സാമ്പാർ 1 കപ്പ അല്ലെങ്കിൽ തേങ്ങാച്ചാലും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും കൊണ്ട് മിക്സ് ചെയ്ത ഗ്രീൻഡ് ചിക്കൻ / ഫിഷ് (100 ഗ്രാം) + രസം/ സാമ്പാർ 1 കപ്പ



300 KJ

കിടക്കാൻ നേരത്ത്

മത്തൻപൊടി 1 ടീസ്പൂൺ + ഫ്രഷ് ഇഞ്ചി 1 ടീസ്പൂൺ - ഇവ ചേർത്ത് 1 കപ്പ ചായ ഉണ്ടാക്കുക (പി സി ഒ എസ് രോഗികൾക്ക് ഇത് നിർബന്ധമാണ്) അല്ലെങ്കിൽ പാൽ 200 മില്ലി + ഹരദി 1/4 ടീസ്പൂൺ + നട്ടമെൽ (1/4 ടീസ്പൂൺ (പഞ്ചസാര ചേർക്കാതെ). വിശപ്പ് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ഇവ രണ്ടും ഒരു മണിക്കൂറോളം ഇടവിട്ട് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

