

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. Green Juice 1 glass (lemon, ginger, cucumber, lauki, mint) + 10 soaked Almonds



BREAKFAST VEGETARIAN (1TSP OIL ONLY)

Tea/Coffee (100ml milk + 1tsp sugar) OR Kanda Poha 1 Dish (poha 30g raw) OR Vegetable Upma 1 Dish (25g soji) OR Methi Thalepith (jowar, besan, rajgeera flour(50 g) + Curd ½ cup 100g OR Chivda (manora) with 2 Leftover Mix Flour Chapatti & Veggies like Capsicum, Green peas, Onion. OR Green Chili Thecha + 1 Mix Flour OR missal 1 cup cooked (no fried sev on it) + 1 Brown Bread Slice OR Skimmed milk -200ml + Nuts Museli-30gm/ Oats-25gm + 1 Date OR Green MoongDal/Besan Chilla - 2 + Green Chutney



8:00 AM

BREAKFAST NON-VEGETARIAN

3 Egg White Omelet With Veggies + 1 Brown Bread Slice/ Green Salad. OR 2 Boiled Egg Bhurji + 1 Mix Flour Chapatti (jowar, rajgeera mix 25 g flour) OR Rassa chicken (50g) 1 cup cooked + 1 Chapati OR 3 boiled egg whites + 1 Fruit/ Green Salad OR Green Kheema 1 cup cooked + 1 Brown Bread (prepare with 50g chicken, palak, green peas, coriander, green chillies, spring onion & garlic)



MID-MORNING

9:00 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 VEGETARIAN (1TSP OIL / GHEE)

2 Roti (jowar, rajgeera mix flour 50gm) + Bhareli Vangi (stuffed eggplant/stuffed bhindi) Curd 1 cup + Green Salad. OR 2 Roti + kolhapuri Vegetables 1 cup cooked + Dal Fry 1 cup OR 2 Roti + Lauki/Turai/Galki subzi 1 cup cooked + Curd /Dal 1 cup OR 2 Roti + Pithla 1 cup cooked (Besan preparation) + Buttermilk 1 glass OR Sabudana (30 g raw) khichdi + Curd 1 cup 200 g (add green banana, lauki, few peanuts) OR Aamti 1 cup cooked + rice 1 cup cooked 175g + buttermilk 1 glass OR 2 Roti + Vegetable kalvan 1 cup cooked (mix veg curry) + Curd ½ cup. Green salad is compulsory (NO POTATO, SWEET POTATO, ARBI, BROWN RICE, WHEAT FLOUR SHOULD BE USED)



2:00 PM

LUNCH NON-VEGETARIAN

2 Roti + Varhadi Chicken (50g) OR 2 Roti + Kharda Chicken (50g) 1 cup OR 2 Roti + Bombay Duck (dried fish) Green Curry 1 cup OR Kolambi (prawns 50 g) Bhaat 1 cup + Veg Raita 1 cup OR Egg Rice 1 cup cooked + Veg Raita 1 cup OR Vajri Khudi (goat tripe curry 100g gluten free) 1 cup cooked + 2 Roti. Green salad is compulsory



AFTERNOON SNACKS

4:00 PM

Tea/Coffee (skimmed milk 100ml + 1tsp sugar)/ Green Tea + 2 Protein Biscuits / 1 Soji Rusk / Roasted Channa 50g OR Satru Drink 1 glass + Murrura 1 cup with Green Chilli-Garlic /Oil Free Steamed Kothimbir Vadis -3 / 1 Vada Pav with Whole Wheat Bread & Baked Green Banana Pattis OR Smoothie (skimmed milk 200 ml + 1 fruit +2 teaspoon Soaked chia seeds)



DINNER VEGETARIAN

Masala bhaat 1 cup + Raita with 200g Curd (vegetable, carrot, pumpkin, guava) OR Ragada Pattis (1 cup cooked ragada with 1 green banana pattis) OR Pav Bhaji (use all veggies except potato + brown bread slice 2) OR Any Soup + 1 Vegetable Sandwich with Brown Bread , Chutney and Vegetables OR Soup 2 cups + Sauté Veges with Paneer 50gm / Vegetable Paneer Salad OR Besan kadhi 1 cup / varan 1 cup + Rice ½ cup cooked OR Malvani Vatana Usal (black vatana with tomato onion curry) 1 cup cooked/ Laal Math ka Saag 1 cup (red amaranth leaves) + 1 Chapati (25g mix flour) /Rice ½ cup cooked. (AVOID GREEN RAW SALAD AT NIGHT)



8:00 PM

DINNER NON-VEGETARIAN

Chicken / Fish / Egg Biryani 1 cup cooked + Veg Raita 1 cup OR 2 Egg Whites + Soup with Veggies 2 Bowls + Corn Salad OR Chicken (50g) Soup 2 Bowls + 1 Whole Wheat Garlic Bread OR Chicken(50gm) Salad with Walnuts & Grapes/ Roasted Almonds OR Egg Salad (2 egg with yolks) + Mix Veg Soup 2 cups OR Kalwan / Spiced Markerel Curry (prepare with tamarind, peppercorns & grated coconut) 1 cup cooked + Rice ½ Cup Cooked + Green Salad.



BED TIME

9:00 PM

Turmeric powder 1tsp + fresh ginger (suth) prepare tea one cup. (It's a must for PCOS) .Skim Milk -200ml + Haldi ½ tsp (No sugar) if there is a feeling of hunger. (Keep a gap of 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, nuts, seeds and healthy cold pressed oils, low fat dairy and its products are beneficial.
Avoid wheat, corn, processed foods, excess salty OR sweet packed foods, bakery products, fried foods, aerated drinks, alcohol, and soyabean food

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

Issued in public interest by

CADILA
AHMEDABAD

Evanext

रिकाम्या पोटी

100 Kcal

1 पूर्ण लिंबाचा रस + ½ चहाचा चमचा दालचिनी पावडर + 1 चहाचा चमचा मध कोमट पाण्यासह + 5 बदाम + 10 बेदाणे + 2 केशराच्या काड्या रात्रभर भिजवून. हिरवा रस 1 ग्लास (लिंबू, आले, काकडी, दुध्या भोपळा, तुळस) + 10 भिजवलेले बदाम



शाकाहारी नाश्ता (फक्त 1 चहाचा चमचा तेल)

चहा/काफी (100 मिलि दूध + 1 चहाचा चमचा साखर) किंवा कांदापोहे 1 डिश (पोहे कच्चे 30 ग्रॅ) किंवा शाकाहारी उपमा 1 डिश (25 ग्रॅ रवा) किंवा मेथीचे थालिपीठ (ज्वारी, बेसन, राजगिरा पीठ (50 ग्रॅ) + दही ½ कप 100 ग्रॅ किंवा चिवडा (मनोरा) 2 शिब्या मिश्र पिठाच्या पोळ्यांसह आणि भाज्या जसे ढोबळी भरिची, मटार, कांदा, किंवा हिरव्या चटणीचा ठेचा + 1 मिश्र पीठ किंवा मिसळ 1 कप शिजवलेले (त्यावर तळलेली शेव नाही) + 1 ब्राउन ब्रेड स्लाइस किंवा बिनसायीचे दूध 200 मिलि + नट्स मुसली 30 ग्रॅ / ओट्स 25 ग्रॅ + 1 खजूर किंवा हिरव्या मुगाची डाळ/बेसन चिला - 2 + हिरवी चटणी



800 Kcal

मासाहारी नाश्ता

3 अंड्यांच्या पांढऱ्या भागांचे भाज्यांसहित आम्लेट + 1 ब्राउन ब्रेड स्लाइस/ग्रीन सलाड, किंवा 2 उकडलेल्या अंड्यांची भुर्जी. किंवा 1 मिश्र पिठाची चपाती (ज्वारी, राजगिरा मिश्र पीठ 25 ग्रॅ) किंवा रस्सा चिकन (50 ग्रॅ) 1 कप शिजवलेला) + 1 चपाती किंवा 3 उकडलेल्या अंड्यांचे पांढरे भाग + 1 फळ / ग्रीन सलाड किंवा हिरवा खिमा 1 कप शिजवलेला + 1 ब्राउन ब्रेड (540 ग्रॅ चिकन, पालक, मटार, कोथिंबीर, हिरव्या मिरच्या, पातीचा कांदा, आणि लसूण घालून तयार करणे)



सकाळच्या मध्याला

800 Kcal

मलई सहित नारळाचे पाणी / हिरवा चहा / लिंबू पाणी गुळ किंवा मधासह / ताक (1 ग्लास) / 1 मोठा चमचा भिजवलेले तुळशीचे बी + 1 मोसमातील फळ (1 सफरचंद / 1 केळे / 1 कप पपईचा गर / 1 कप कलिंगड / 1 कप टरबूज / 20 चेरी / 6 स्ट्रॉबेरी / 1 पेरू / 1 संत्रे / 1 पेअर).



दुपारचे शाकाहारी भोजन (1 चहाचा चमचा तेल / तुप)

2 रोटी (ज्वारी, राजगिरा मिश्र पीठ 50 ग्रॅ) + भरलेली वांगी/भरलेली भेंडी 1 कप दही + ग्रीन सलाड. किंवा 2 रोटी + कोल्हापुरी भाज्या 1 कप शिजवलेल्या + दाल फ्राय 1 कप किंवा 2 रोटी + दुध्या भोपळा/तुरी/गलकी भाजी 1 कप शिजवलेली + 1 कप दही/डाळ 1 कप किंवा 2 रोटी + पिठले 1 कप शिजवलेले (बेसनाचा पदार्थ) + ताक 1 ग्लास किंवा साबुदाणा (30 ग्रॅ कच्चा) खिचडी + दही 1 कप (200 ग्रॅ) [हिरवे केळे, दुध्या भोपळा, काही शेंगदाणे घाला] किंवा आमटी 1 कप शिजवलेली + भात 1 कप शिजवलेला 175 ग्रॅ + ताक 1 ग्लास किंवा 2 रोटी + 1 कप भाज्यांचे कालवण शिजवलेले + दही ½ कप. ग्रीन सलाड हे अनिवार्य आहे (बटाटा, रताळे, अर्बी, ब्राउन राइस, गव्हाचे पीठ वापरू नये).



200 Kcal

दुपारचे मासाहारी भोजन

2 रोटी + वन्हाडी चिकन (50 ग्रॅ) 1 कप किंवा 2 रोटी + खर्डा चिकन (50 ग्रॅ) 1 कप किंवा 2 रोटी + बॉबिलचा हिरवा रस्सा 1 कप किंवा कोळंबी 50 ग्रॅ चा भात 1 कप + व्हेज रायता 1 कप किंवा अंडी भात 1 कप शिजवलेला) + व्हेज रायता 1 कप किंवा वज्री खुडी (बोकडाच्या मासाचा रस्सा 100 ग्रॅ ग्लुटेन नको) 1 कप शिजवलेली 2 रोटी. ग्रीन सलाड अनिवार्य आहे.



दुपारचे हलके खाणे

400 Kcal

चहा/काफी (बिनसायीचे दूध 100 मिलि + 1 चहाचा चमचा साखर) / ग्रीन टी + 2 प्रोटीन बिस्किटे / 1 सोजी रस्क / भाजलेले चणे 50 ग्रॅ किंवा सातूचे ड्रिंक 1 ग्लास + चुरमुरे 1 कप हिरव्या मिरच्या-लसणासह / बिन तेलाच्या वाफवलेल्या 3 कोथिंबीरच्या वड्या / 1 वडा पुन पूर्ण गव्हाच्या ब्रेड सह आणि बेक केलेले हिरव्या केव्हाच्या चकत्या किंवा स्पूथी (बिनसायीचे दूध 200 मिलि + 1 फळ + 2 चहाचे चमचे भिजवलेले तुळशीचे बी)



रात्रीचे शाकाहारी भोजन

मासाला भात 1 कप + रायता 200 ग्रॅ दव्हाचे (भाज्या, गाजर, लाल भोपळा, पेरू) किंवा रगडा पॅटीस (1 कप शिजवलेला रगडा 1 हिरव्या केव्हाच्या कार्पांसह) किंवा पाव भाजी (बटाटा सोडून सर्व भाज्या वापरा) + 2 स्लाइस ब्राउन ब्रेड किंवा कोणतेही सूप + 1 ब्राउन ब्रेड व्हेज सॅडविच, चटणी आणि भाज्या किंवा सूप 2 कप + पनीर 50 ग्रॅ सह सॉट व्हेजेस / व्हेज पनीर सलाड किंवा बेसन कटी 1 कप / वरण 1 कप + भात ½ कप शिजवलेला किंवा मालवणी वाटाणा उसळ (काळे वाटाणे टोमॅटो कांदा घातलेली आमटी) 1 कप कवलेली / लाल माठाची भाजी 1 कप + 1 चपाती 25 ग्रॅ मिश्र पिठाची) / भात ½ कप शिजवलेला. (रात्री कच्चे ग्रीन सलाड टाळा)



800 Kcal

रात्रीचे मासाहारी भोजन

चिकन / फिश / अंड्यांची बिर्याणी 1 कप शिजवलेली + व्हेज रायता 1 कप किंवा 2 अंड्यांचा पांढरा बलक + भाज्यांचे सूप 2 बोल + मक्याचे सलाड किंवा चिकन (50 ग्रॅ) सूप 2 बोल + 1 पूर्ण गव्हाचा गालिक ब्रेड किंवा चिकन (50 ग्रॅ) सलाड अक्रोड आणि द्राक्षे / भाजलेले बदाम सह किंवा अंड्यांचे सलाड (2 अंड्यांचा बलक) + मिस व्हेज सूप 2 कप किंवा मसालेदार सुरमईचे कालवण किंवा आमटी [चिच, मिरे आणि खवलेल्या नारळासोबत करणे] 1 कप शिजवलेली + भात ½ कप शिजवलेला + ग्रीन सलाड.



800 Kcal

रात्री झोपताना

हळदीची पावडर 1 चहाचा चमचा + ताजे आले घालून चहा 1 कप करणे (पीसीओएस साठी अत्यावश्यक). भूक लागली असल्यास बिनसायीचे दूध 200 मिलि + हळद ¼ चहाचा चमचा (साखर नको). (वरील दोन पर्यायांमध्ये 1 तास अंतर ठेवा).

