

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 / Hyderabadi 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.
([wjy.com/jgnat.com](http://www.wjy.com/jgnat.com))

Issued in public interest by

CADILA
Evansnext

அதி காலை

1 முழு எலுமிச்சை பூச்சுசாறு + 1/2 தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை (தூல்சினி) பவுடர் + வெதுவெதுப்பான நீரில் 1 தேக்கரண்டி தேன் + 5 பாதாம் பருப்பு + 10 திராட்சை + இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கப்பட்ட 2 குங்குமப்பூ இழைகள்

காலைச் சிற்றுண்டி - சைவம்

தோழ்கா-பி (100 மிளிர் பால் + 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை + இடியாப்பம் (ஒரு முறை பரிமாறும் அளவு) + தக்காளி சட்னி அல்லது சமைத்து காய்கறி குருமா 1 கப் அல்லது காய்கறி சேர்த்த ரவா பணியாரம் 45 துண்டுடன் + தேங்காய் சட்னி அல்லது ஆப்பம் (ஒரு முறை பரிமாறும் அளவு) + கடலைக்கறி 1கப் அல்லது ரவா ஊத்தப்பம் / இட்லி / தோசை (30கி ரவை) + தக்காளி சட்னி + 1கப் சாம்பார் அல்லது பாலாயம் / சாதம் 12கப் / 1 கேழ்வரகு ரொட்டி + காய்கறி குருமா 1கப் அல்லது சமைத்த மாங்காய் சட்னி 1கப் அல்லது கோரா பருப்புக் கறி 1கப் + சாதம் 12கப் (100கிராம்) அல்லது பாசிபருப்பு தோசை (ஒரு முறை பரிமாறும் அளவு) + இஞ்சி சட்னி அல்லது ரவா பொங்கல் 1கப் + தக்காளி சட்னி 1கப் + கேழ்வரகு ரொட்டி 1 / கோதுமை பிரெட் 1 துண்டு அல்லது தயிர் சாதம் / எலுமிச்சை சாதம் 1 கப்

காலைச் சிற்றுண்டி - அசைவம்

முட்டை பொரியல் (1முட்டை & 30கிராம் அரிசி அவல்) அல்லது வேகவைத்த முட்டை ஆம்லெட் (அரிசி பான்செக்) அல்லது முட்டை தோசை / முட்டை தோசை-சட்னி அல்லது காய்கறி கலந்த முட்டை பொரியல் / பிளேட் அல்லது நாடன் முத்து கறி (கோள் முட்டைக் கறி) + 1கேழ்வரகு ரொட்டி

முற்பகல்

மலாய் உடன் இளநீர் / கிரீன் டீ / வெல்லம் அல்லது தேன் கலந்த எலுமிச்சை சாறு / மேர் (1டம்ளர்) / 1தேக்கரண்டி ஊறவைத்த சப்ஜா விதை + பருவக்கால் பழம் 1 (1 ஆப்பிள் / 1வாழைப்பழம் / 1கப் தோல் நீக்கப்பட்ட பப்பாளி / 1கப் தர்ப்பூசணி / 1கப் முலாம் பழம் / 20 செரி / 6 ஸ்ட்ராபெர்ரி / 1 கொய்யா / 1 ஆரஞ்சு / 1 பேரிக்ாய்).

மதிய உணவு - சைவம் (1தேக்கரண்டி எண்ணெய் / நெய்)

புளி சாதம் 2கப் + மேர் 1 டம்ளர் + வீட்டில் தயாரித்த ஊறுகாய் 1தேக்கரண்டி அல்லது சாம்பார் / ரசம் 2கப் + சாதம் 1கப் (175கிராம்) அல்லது வெண்டைக்காய் கூட்டு 1கப் (வெண்டைக்காய் தயாரிப்புமுறை) + கேழ்வரகு ரொட்டி 2 (50கிராம்) / சாதம் 1கப் (175கிராம்) அல்லது புளியோதரை 1கப் (அரிசிபுளிவெல்லம் ஆகியவை கலந்த கலவை) + கிரீன் சாலட் + மேர் 1டம்ளர் அல்லது மாங்காய் & நெல்லிக்காய் சாதம் 1கப் + கிரீன் சாலட் + மேர் 1 டம்ளர் உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பழுப்பு அரிசி, கோதுமை மாவு போன்றவற்றை பயன்படுத்தக் கூடாது

மதிய உணவு-அசைவம்

தேங்காய் சேர்த்த கோள் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட மீன் குழம்பு (100கிராம்) + சாதம் 1கப் (175கிராம்) அல்லது மீன் / கோழிக்கறி (50கிராம்) குழம்பு + சாதம் 1கப் (175கிராம்) / 2கேழ்வரகு ரொட்டி அல்லது மலபார் மீன் பிரியாணி / ஹைதராபாத் பிரியாணி 1கப் + காய்கறி ரைத்தா 1கப் + மிர்சி கா சலான் கிரேவி 1/2கப் அல்லது கலப்பம் 2 (தோசை) + மீன் / கோழிக்கறி குழம்பு 1கப்.

பிற்பகல் நொறுக்குத் தீனி

1/கா:பி (ஆடைநீக்கப்பட்ட பால் 100மிலி + 1தேக்கரண்டி சர்க்கரை) / கிரீன் டீ + 1ரவா ரஸ்க் / 1கேழ்வரகு ரொட்டி / மசாலா பொரி 1கப் / ஸ்பூந்தி (ஆடைநீக்கப்பட்ட பால் 200மிலி + 1பழம் + 2தேக்கரண்டி ஊறவைத்த சப்ஜா விதை அல்லது காய்கறி / பழம் ரைத்தா 1 கிண்ணம் (கொழுப்பு குறைவான தயிர் 200மிலி)

இரவு உணவு - சைவம்

சாம்பார் / ரசம் 2கப் + சாதம் 1கப் (175கிராம்) அல்லது பிசிபிலாபாத் 2கப் (350கிராம்) + தயிர் 1/2கப் (100கிராம்) அல்லது பிரக்கங்காய் கூட்டு 1கப் + சாதம் 1கப் / கேழ்வரகு ரொட்டி 1 (25கிராம்) அல்லது காய்கறிகள் சேர்த்த சேமியா (சமைக்காத சேமியா 30கிராம்) உப்புமா + தயிர் 1கப் (200கிராம்) அல்லது ரவை பணியாரம் 6 கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்துக் கொள்ளவும்) + தக்காளி சட்னி அல்லது தோரன் / அவியல் 1கப் + கேழ்வரகு ரொட்டி 1 / சாதம் 1கப். பச்சைக் காய்கறிகள் சலாசை இரவில் சாப்பிட வேண்டாம்.

இரவு உணவு - அசைவம்

கோழிக்கறி குருமா (50கிராம்) / கோடிசூரா (ஆந்திரா முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கோழிக்கறி குருமா) 1கப் + கேழ்வரகு ரொட்டி 1 (25கிராம்) / சாதம் 1கப் அல்லது 2 முட்டையின் வெள்ளைப்பகுதி குழம்பு + கேழ்வரகு ரொட்டி 1 + சாதம் 1கப் அல்லது வறுத்த முட்டைகள் 2 + சாதம் 2கப் / சாம்பார் 1கப் அல்லது கிரில் சிக்கன் / மீன் (100கிராம்) தேங்காய்பால் மற்றும் மசாலாவில் ஊறவைக்கப்பட்டது + ரசம் / சாம்பார் 1கப்

தூங்கச் செல்லும் போது

மஞ்சள் 1தேக்கரண்டி + இஞ்சி 1தேக்கரண்டி - ஒரு கப் டீ தயாரிக்கவும் (பிசிஓஎஸ் நோயாளிகளுக்கு இது கட்டாயம் ஆகும்) அல்லது பால் 200மிலி + மஞ்சள் 1/4 தேக்கரண்டி + ஜாதிக்காய் 1/4தேக்கரண்டி (சர்க்கரை வேண்டாம்). பசி உணர்வு இருக்கும் என்றால் இந்த இரண்டு பானங்களையும் குறைந்தபட்சம் 1மணி நேர இடைவெளி விட்டு குடிக்கவும்.

1000 KJ

800 KJ

600 KJ

200 KJ

400 KJ

800 KJ

800 KJ

