

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.
([vegchef1@gmail.com](http://www.vegchef1@gmail.com))

Issued in public interest by



తొలి ఉదయము

100 GR

1 ఫుల్ నిమ్మ రసం + ½ టీస్పూన్ దాల్చిన (చెక్క) పొడి + 1 టీస్పూన్ గోరు వెచ్చని నీటితో తేనె +5 బాదాం పప్పు + 10 ఎండుదాక్షిణ్యం + 2 రాతంతా నానబెట్టిన కేసరీ పలుకులు.



ఉదయం ఉపాహారం - శాఖాహారి

టీ/కాఫీ (100 మి.లీ పాలు + 1 టీస్పూన్ పంచదార) + ఇడియప్పం 1 వడ్డన + టొమాటో చట్నీ లేదా వెజ్ స్ట్రా; 1 కప్పు వండినది లేదా రవ్వ లడ్డు 4/5 పీసులు వెజ్లతో + కొబ్బరి చట్నీ లేదా అప్పదాలు 1 వడ్డన + కడలే కూర 1 కప్పు లేదా రవ్వ ఊతప్పం/ ఇడ్డి / దోసె (30 గ్రా రవ్వ) + టొమాటో చట్నీ + సాంబార్ 1 కప్పు లేదా పాలఅప్పం / అన్నం ½ కప్పు వండినది / 1 రాగి రొట్టె + వెజిటబుల్ స్ట్రా; 1 కప్పు లేదా మామిడి ఖిచిడి 1 కప్పు వండినది లేదా కేరళ పరిప్ప కూర 1 కప్పు + అన్నం ½ కప్పు వండినది 100 గ్రా లేదా పెసర పప్పు దోసె 1 వడ్డన + అల్లం చట్నీ లేదా రవ్వ సాంగలీ 1 కప్పు వండినది లేదా టొమాటో కూర 1 కప్పు వండినది / 1 బ్రౌన్ బ్రెడ్ స్లైస్ లేదా పెరుగన్నం / నిమ్మఅన్నం 1 కప్పు వండినది.



800 GR

ఉదయం ఉపాహారం - మాంసాహారి

గ్రుడ్డు పుర్రీ పుట్టు (1 గ్రుడ్డు మరియు 30 గ్రా బియ్యపు పిండితో) లేదా ఆవిరితో ఉడికించిన గ్రుడ్డు ఆదా (రైస్ వాటెక్స్) లేదా ముట్ల దోసె / గ్రుడ్డు దోసె + చట్నీ లేదా వెజిటబుల్ ఎగ్ స్ట్రాంబుల్ 1 ప్లేటు లేదా నాదన్ ముత్తు కూర (కేరళ గ్రుడ్డు కూర) + 1 రాగి రొట్టె.



మధ్యోదయము

800 GR

మలాయ్ తో కొబ్బరి నీళ్లు / గ్రీన్ టీ / బెల్లం లేదా తేనెతో నిమ్మకాయ నీళ్లు / మజ్జిగ (1 గ్రాస్) / 1 ట్రేబుల్ స్పూన్ నానబెట్టిన ఛియా విత్తనాలు + 1 నీజెల్ లో దొరికే పండు (1 ఆపిల్ / 1 అరటిపండు / 1 కప్పు తేలు తీసిన బొప్పాయి / 1 కప్పు పుచ్చకాయ / 1 కప్పు నీరుదోసె / 20 చెర్రీలు / 6 ప్రాన్ బెర్రీలు / 1 బామ్ / 1 ఆరంజ్ / 1 పియర్).



మధ్యాహ్న భోజనం - శాకాహారం (1 టీస్పూన్ నూనె/నెయ్యి)

చింతపలుసు అన్నం 2 కప్పులు వండినది + మజ్జిగ 1 గ్రాస్ + ఇంట్లో చేసిన ఉరగాయ 1 టీస్పూన్ లేదా సాంబార్ / రసం 2 కప్పులు + అన్నం 1 కప్పు వండినది 175 గ్రా లేదా బెండకాయ గొజ్జ 1 కప్పు వండినది (బెండ వంటకం) + 2 రాగి రొట్టె (50 గ్రా పిండి) / అన్నం 1 కప్పు వండినది 175 గ్రా లేదా పులిపూర 1 కప్పు వండినది (అన్నం / చింతపండు / బెల్లం మిశ్రమం) + గ్రీన్ సలాడ్ + మజ్జిగ 1 గ్రాస్ లేదా పచ్చి మామిడి మరియు గుసబెర్ర అన్నం 1 కప్పు వండినది + గ్రీన్ సలాడ్ + మజ్జిగ 1 గ్రాస్. బంగాళా దుంప, చిలగడ దుంప, బ్రౌన్ రైస్, గోధుమ పిండిని వాడకూడదు



200 GR

మధ్యాహ్న భోజనం - మాంసాహారం

చేపలు (100 గ్రా) పాల్ 1 కప్పు వండినది + అన్నం 1 కప్పు వండినది 175 గ్రా లేదా చేపలుకోడి మాంసం (50g) కూర + అన్నం 1 కప్పు వండినది 175 గ్రా / 2 రాగి రొట్టెలు లేదా మలబార్ చేపల బిర్యానీ / వైదరాబాద్ బిర్యానీ 1 కప్పు వండినది + వెజ్ రైతా 1 కప్పు + మిర్చి సలాడ్ ½ కప్పు లేదా కాలప్పం 2 (దోసె) + చేపలు/కోడి మాంసం కూర 1 కప్పు వండినది.



మధ్యాహ్నపు చిరుతిండి

టీ/కాఫీ (స్కీమ్ చేసిన పాలు 100 మి.లీ + 1 టీస్పూన్ పంచదార) / గ్రీన్ టీ + 1 సూజీ రెస్ట్ / 1 రాగి రొట్టె / మసాలా బొరుగులు 1 కప్పు / స్నాక్ (స్కీమ్ చేసిన పాలు 200 మి.లీ + 1 పండు + 2 టీస్పూన్ నానబెట్టిన ఛియా గింజలు) లేదా వెజిటబుల్ / పండి రెయిటా 1 గిన్నెడు (తక్కువ క్రొవ్వు పెరుగు 200 మి.లీ)



400 GR

రాత్రి భోజనం - శాకాహారి

సాంబార్ / రసం 2 కప్పులు + అన్నం 1 కప్పు వండినది 175 గ్రా లేదా బిసీ బేళ బాత్ 2 కప్పులు వండినది 350 గ్రా + పెరుగు ½ కప్పు 100 గ్రా లేదా బీరకాయ కూర 1 కప్పు వండినది + అన్నం 1 కప్పు వండినది / 1 రాగి రొట్టె (25 గ్రా పిండి) లేదా సెమియాల (30 గ్రా పచ్చిప) ఉప్పు కూరగాయలతో + పెరుగు 1 కప్పు 200 గ్రా లేదా సోజీ పనియారో 6 ముక్కలు (కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, మిర్చి చేరప్పండి) + టొమాటో చట్నీ లేదా థెర్రస్ / అవియారిల్ 1 కప్పు వండినది + 1 రాగి రొట్టె / అన్నం 1 కప్పు వండినది. రాత్రి పూట గ్రీన్ పచ్చి సలాడ్ మనివేయండి



800 GR

రాత్రి భోజనం - మాంసాహారి

చికెన్ (50 గ్రా) కొక్కా / కోడి కూర (అల్పదా కూర 1 కప్పు వండినది + 1 రాగి రొట్టె (25 గ్రా పిండి) / అన్నం 1 కప్పు వండినది లేదా 2 గ్రుడ్డు తెల్లసాన కూర + 1 రాగి రొట్టె / అన్నం 1 కప్పు వండినది లేదా 2 చేయించిన గ్రుడ్డు + రసం 2 కప్పులు / సాంబార్ 1 కప్పు లేదా గ్రీల్డ్ చికెన్ / చేపలు (100 గ్రా) కొబ్బరి పాలు మరియు మసాలా దనుసులలో చేయించినది + రసం/సాంబార్ 1 కప్పు



800 GR

పడుకునే సమయము

పసుపు 1 టీస్పూన్ + తాజా అల్లం (సూత్) 1 టీస్పూన్ - 1 కప్పు టీ తయారు చేయండి (ఇది PCOS రోగులకు తప్పనిసరి) లేదా పాలు 200 మి.లీ + హాళిడి ¼ టీస్పూన్ + నల్లమెగ్ ¼ టీస్పూన్ (పండ్లరసం వచ్చి). ఒకవేళ అక్కలిగా ఉన్నట్లయితే, అప్పుడు రెండు అప్పుడు కూడా కనీసం ఒక గంట విరామముతో తీసుకోవచ్చు.



PCOS కొరకు ముఖ్యమైన మార్గదర్శకాలు

తాజా మసాలా, ప్రాసెస్ చేయబడిన ఇంట్లో చేసిన ఆరోగ్య పరిష్కారం కోసం స్వచ్ఛమైన మంది వ్యక్తిమాలా ఉంటుంది. పండు, కురగాయలు, చికెన్, పిల్లలు మరియు తల్లిగొర్రెలపై పుడి చేసిన సాల్సెలు, తక్కువ క్రొవ్వు ఉంటే పాలు మరియు పచ్చి తిండిలు ప్రధానమైనవిగా ఉంటాయి. గోధుమలు, మసాలా, పొద్దునాటి, పువ్వు పాకే చేయబడిన అదనపు ఉప్పు లేదా దీని ఆధారంగా, బెర్రీ ఉత్పత్తులు, మేపుల్ ఆధారంగా, లాల్ తిన్నప్పటికీ, వ్యక్తి, మలయ, మరియు ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆధారంగా మనివేయండి.

తయారుచేసారు: రీతూ పా, కన్నకొండ రైటింగ్స్, అపామృతాబాబ్.

(www.gnat.com)

