

رات کا کھانا

افطار

سحری

رمضان غذا اور ذیابیطس

رمضان کی برکتیں اور ہماری خوراک



رمضان اور ہماری صحت

رمضان کے دوران غذائی عادتیں اور جسمانی سرگرمیاں 11 مہینے کے مقابلے میں مختلف ہو جاتی ہے جس میں اگر بے اعتدالی ہو تو شوگر کے کنٹرول کرنے میں مشکل درپیش ہو سکتی ہے۔

ہم سحری کرتے ہیں اور پھر طویل وقفے کے بعد افطاری کی جاتی ہے۔ اکثر افراد افطار میں کھانے کی مقدار بڑھا کر رات کا کھانا نہیں کھاتے ہیں جب کہ کچھ لوگ رات کے کھانے کی مقدار کو بڑھا کر سحری کو چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ بدلتی ہوئی سرگرمیاں شوگر کے غیر متوازن ہونے کا سبب بنتی ہیں۔

ذیابیطس کے حامل افراد کو چاہیے کہ وہ ایک مقررہ مقدار میں سحری، افطاری اور رات کا کھانا کھائیں نیز افطار اور رات کے کھانے میں دو سے تین گھنٹے کا وقفہ رکھنا بہتر ہے۔



چند اہم تجاویز

- 1- افطار کے وقت کھانے کی زائد مقدار استعمال نہ کی جائے جو کہ شوگر اور وزن کے بڑھنے کا ایک اہم سبب بنتی ہے۔
- 2- ہمیں ناشائستہ دارا اشیاء کو تقسیم کر کے کھانے کی ضرورت ہے۔
- 3- میدے اور چھنے ہوئے آٹے سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال شوگر کے بڑھنے کی اہم وجہ ہوتی ہے۔
- 4- تیزی سے کھانا بھی زائد مقدار میں کھانے کی وجہ ہو سکتی ہے۔
- 5- رمضان میں ہلکی افطار کے بعد رات کے کھانے کا معمول ضروری ہے۔
- 6- اس بات کا خیال رکھیں کہ سحری آخری وقت میں اور افطار کو مقررہ اوقات کے مطابق کیا جائے۔

ریشے دار غذائیں

ہمیں اپنی روزمرہ کی غذاؤں میں ریشے دار اشیاء کا استعمال بڑھانا چاہیے کیوں کہ ریشے دار اشیاء آہستہ ہضم ہوتی ہے جس سے خون میں شکر کی مقدار اعتدال میں رہتی ہے۔
ریشے دار کھانوں میں بغیر چھنا ہوا آٹا، دالیں، سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔



پروٹین کی مقدار

پروٹین آہستہ ہضم ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمیں بھوک کا احساس دیر سے ہوتا ہے۔
پروٹین والے کھانوں میں گوشت، مرغی، انڈا، مچھلی، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء شامل ہیں۔
پروٹین میں ہمیں بہت زیادہ چکنائی والے گوشت کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔



چکنائی کا استعمال

چکنائی کا استعمال رمضان میں اعتدال میں کرنا چاہیے کیوں کہ زیادہ چکنائی کا استعمال وزن میں زیادتی کا باعث بن سکتا ہے۔

اضافی چکنائی میں چربی والے گوشت کا استعمال، تلی ہوئی اشیاء جیسے سموسے، پکوڑے، کھجلا، پھلینی اور گھی وغیرہ کے استعمال سے جہاں تک ہو سکے پرہیز کریں۔



سحری کیسی ہونی چاہیے؟

اضافی نمک اور تیز مصالحوں والے کھانے اور چائے کا استعمال پیاس کی شدت کو بڑھاتا ہے۔
کھجلا اور پھلینی گھی میں تلے ہوئے ہوتے ہیں ان کے مقابلے میں بغیر بالائی والادودھ یاد ہی کا استعمال کرنا بہت بہتر ہے۔



افطاری کیسی ہونی چاہیے؟

بہت زیادہ مقدار میں شکر اور چکنائی سے بنی ہوئی چیزیں جیسے شربت اور تلی ہوئی اشیاء افطار کے بعد خون میں شکر کی مقدار اور وزن کو بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔

افطار میں کھانے پینے کی تمام اشیاء کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہیے۔
افطار کو ہلکا رکھ کر رات کے کھانے کا اہتمام کرنا بہتر ہے۔



پانی کی مقدار

پانی کی مقدار کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے۔ افطار سے سحری کے درمیان پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا بہتر ہے۔ میٹھے اور چینی سے بنے مشروبات کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔ افطار کے وقت پانی کے ساتھ ساتھ ایک درمیانی کھجور کا استعمال شوگر کے تناسب کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔



کھجور

کھجور کا استعمال سنت سے ثابت ہے اس لیے ایک درمیانہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک درمیانہ کھجور ڈیڑھ انچ $1\frac{1}{2}$ کا ہوتا ہے۔



پیمائش کا اندازہ کیسے لگائیں؟

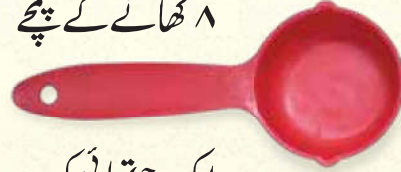
اس کتابچے میں موجود تمام تجویز کردہ خوراک (meal plan) معیاری پیمائش کے آلات سے ناپے گئے ہیں جب کہ ایک روٹی آٹھ انچ یعنی ایک درمیانی ڈنر پلیٹ کے برابر ہے۔



1 کپ کا آٹھواں حصہ
۳۰ ملی لیٹر
۲ کھانے کے چمچے



آدھا کپ
۱۲۵ ملی لیٹر
۸ کھانے کے چمچے



ایک چوتھائی کپ
۶۰ ملی لیٹر
۴ کھانے کے چمچے



ایک کپ
۲۵۰ ملی لیٹر
۱۶ کھانے کے چمچے



ایک تہائی کپ
۸۰ ملی لیٹر
۵ کھانے کے چمچے



متناجے کے استعمال کا طریقہ

اس متناجے کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے جنس کے خانے پر جائیے۔ اگر آپ اپنے موجودہ وزن کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو ”وزن کی دیکھ بھال“ والے خانے میں واضح کی گئی کیلوریز کو دھیان میں رکھ کر تجویز کردہ خوراک (meal plan) پر عمل شروع کر دیں۔

البتہ، اگر آپ وزن میں کمی چاہتے ہیں تو ”وزن کی کمی“ والے خانے میں موجود لیکوئیز کو دھیان میں رکھ کر تجویز کردہ خوراک (meal plan) کا انتخاب کریں۔

رمضان کے دوران کیلوریز کی ضرورت

جنس	وزن کی دیکھ بھال	وزن کی کمی
مرد	1800-2200 کیلوریز روزانہ	1800 کیلوریز روزانہ
عورت: قد 150 سینٹی میٹر سے زیادہ	1500-2000 کیلوریز روزانہ	1500 کیلوریز روزانہ
عورت: قد 150 سینٹی میٹر سے کم	1500 کیلوریز روزانہ	1200 کیلوریز روزانہ

پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹک سوسائٹی (PNDS) کے مطابق وزن میں کمی اور دیکھ بھال، جنس، وزن اور قد کاٹھ کے حساب سے تبدیل ہوتی ہے۔ چنانچہ وزن میں کمی اور دیکھ بھال کے لیے IDF-DAR گائیڈ لائنز کے اعلامیہ کے مطابق مختلف رنگوں کے حساب سے وضع کی گئی ہے۔

وزن میں کمی اور دیکھ بھال کے لیے RNP کیلوری گائیڈ

روزانہ کیلوریز کی مقدار	1200 کیلوریز	1500 کیلوریز	1800 کیلوریز	2000 کیلوریز
اثر انداز	عورت: وزن میں کمی قد: 150 سینٹی میٹر سے کم ہو	عورت: وزن کی دیکھ بھال، قد: 150 سینٹی میٹر سے کم ہو عورت: وزن میں کمی قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو	عورت: وزن کی دیکھ بھال قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو مرد: وزن میں کمی	عورت: وزن کی دیکھ بھال قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو مرد: وزن کی دیکھ بھال

*RNP = Ramadan Nutrition Plan

2000 کیلوریز

عورت: وزن کی دیکھ بھال
قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو
مرد: وزن کی دیکھ بھال

Menu 1

سحری:

قیمہ پراٹھا 1½ عدد
 فروٹ لسی 1 گلاس
 (پھل 2 عدد، دہی 1/3 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
 سموسہ 1 عدد
 سفید چنا 1½ کپ
 ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

بریانی 2 کپ
 سلاد 1 کپ



Menu 2

سحری:

گوشت کا سالن (بوٹی 2 عدد)
روٹی 1½ عدد
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کالے چنے 1 کپ
اسپرنگ رول ½
فروٹ چاٹ 1 کپ



رات کا کھانا:

سیخ کباب 1 عدد
سبزی پلاؤ 1½ کپ
رائے ¼ کپ



Menu 3

سحری:

خاگینہ (انڈا 1 عدد)
روٹی 1½ عدد
لسی 1 کپ



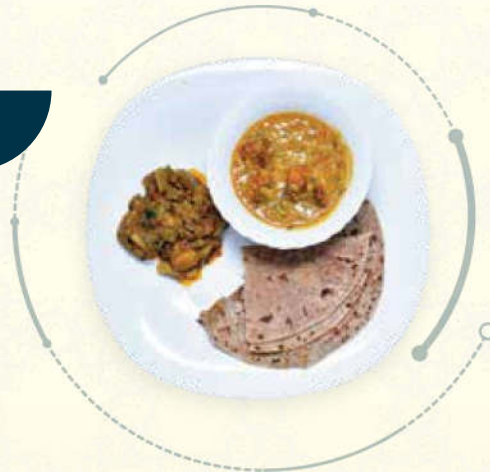
افطار:

کھجور (1 عدد)
دہی بڑے (بڑے 3 عدد)
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مکس سبزی ½ کپ
گوشت کا دالچا (بوٹی 2 عدد، دال 1 کپ)
روٹی 1½ عدد



Menu 4

سحری:

اُبلّا ہوا انڈا 1 عدد
 جو کادلیہ (اُبلّا ہوا جو 1½ کپ، دودھ 1½ کپ)
 پھل 1 عدد



افطار:

کھجور (1 عدد)
 کباب پراٹھا رول 1 عدد
 فروٹ چاٹ 1 کپ



رات کا کھانا:

چکن منچورین ¾ کپ
 چائیز رائس 2 کپ



Menu 5

سحری:

شملہ قیمہ 2 چمچے
روٹی 1½ عدد
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کلب سینڈوئچ (ڈبل روٹی 1½ عدد)
فروٹ شیک 1 گلاس
(پھل 2 عدد، دودھ 1 کپ)



رات کا کھانا:

چکن کاسالین (بوٹی 2 عدد)
روٹی 2 عدد
مکس سلاد 1 کپ



Menu 6

سحری:

کوٹے کا سالن (کوٹہ 4 عدد)
روٹی 1½ عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
پکوڑے 3 عدد
سلاد 1½ کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

چکن تکہ 1 پیس
چھوٹا پراٹھا 1½ عدد
سلاد 1 کپ



Menu 7

سحری:

چھوٹا چکن پرائیٹھا 1 عدد
ملک شیک 1 گلاس
(فروٹ 2 عدد، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
اسپیگٹی 1 کپ
سبزی پکوڑا 3-4 عدد
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مونگ دال 1/2 کپ
اُبلے ہوئے چاول 1 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 8

سحری:

پنیر آملیٹ (انڈا 1 عدد، پنیر 1 سلاٹس)
 روٹی 1½ عدد
 دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
 بریڈ پکوڑا (ڈبل روٹی 2 عدد)
 فروٹ چاٹ 1 کپ
 ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

قیمہ پلاؤ 1½ کپ
 کھیرے کارائتہ ½ کپ



Menu 9

سحری:

مکس میوہ اور فروٹ دلیہ
(اُبلّا ہوا جو 1½ کپ، پھل 2 عدد، دودھ 1½ کپ)
چائے 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بن کباب 1
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

ایک فرائیڈ رائس 2 کپ
چکن شائے 1½ کپ



Menu 10

سحری:

شامی کباب 2 عدد
 چھوٹا پراٹھا $1\frac{1}{2}$
 دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
 چیز میکر ونی $\frac{2}{3}$ کپ
 فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

چکن ہانڈی (چھوٹی بوٹی 4 عدد)
 چپاتی $1\frac{1}{2}$ عدد
 پیاز کے لچھے $\frac{1}{2}$ کپ



Menu 11

سحری:

کباب گھوٹالہ 1/2 کپ
چپاتی 1 1/2 عدد
لسی 2 گلاس



افطار:

کھجور (1 عدد)
آلو پکوڑا (چوٹا آلو 1/2)
فروٹ اور سبزی سلاد
(فروٹ 1 کپ، کچی سبزی 1 کپ)



رات کا کھانا:

مرغ چھولے
(بوٹی 3 عدد، چھولے 1/4 کپ)
اُبلے ہوئے چاول 2 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 12

سحری:

لوکی گوشت (بوٹی 1 عدد، لوکی $\frac{1}{4}$ کپ)
 چپاتی $1\frac{1}{2}$ عدد
 ہریرہ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
 چکن برگر 1 عدد
 ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

گولہ کباب 3 پیس
 آلو تہری (چھوٹا آلو $\frac{1}{2}$ ، چاول $1\frac{1}{2}$ کپ)
 ہری چٹنی



Menu 13

سحری:

چکن چپاتی رول 1½ عدد
 (بوٹی 3 عدد، چپاتی 1½ عدد)
 کھجور اور کیلے کا ملک شیک
 (کھجور 2 عدد، کیلا 1، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
 لوبیہ چاٹ 1 کپ
 ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مٹر پلاؤ 2½ کپ
 ٹومیٹو چکن (بوٹی 2 عدد)



Menu 14

سحری:

شامی کباب 2 عدد
 بیسن پراٹھا 1½
 دہی ⅔ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
 بریڈ پیزا (ڈبل روٹی 2 عدد)
 فروٹ 2 عدد



رات کا کھانا:

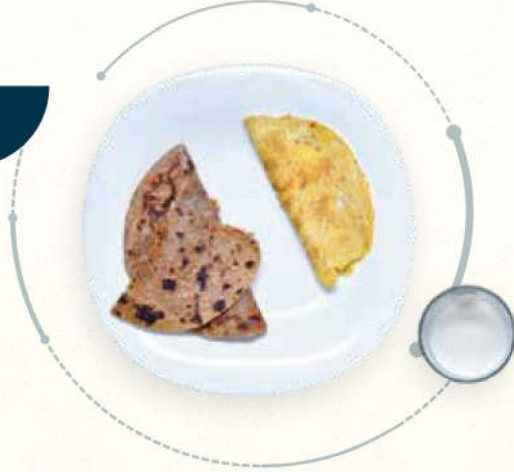
حلیم 1½ کپ
 روٹی 1 عدد



Menu 15

سحری:

فرائیڈ ایگ (انڈا 1 عدد)
 چھوٹا پراٹھا $1\frac{1}{2}$
 دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
 چکن کھاوسے
 (نوڈلز $\frac{2}{3}$ کپ، بوٹی 3 عدد)



رات کا کھانا:

بیف پلاؤ $2\frac{1}{2}$ کپ
 رائتہ $\frac{1}{4}$ کپ
 سلاد 1 کپ



1800 کیلوریز

عورت: وزن کی دیکھ بھال
قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو
مرد: وزن میں کمی

Menu 1

سحری:

قیمہ پراٹھا 1½ عدد
فروٹ لسی 1 گلاس
(پھل 2 عدد، دہی 1/3 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
سموسہ 1 عدد
سفید چنا 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

بریانی 2 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 2

سحری:

گوشت کاسالین (بوٹی 2 عدد)
روٹی 1½ عدد
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کالے چنے 1 کپ
اسپرنگ رول ½
فروٹ چاٹ 1 کپ



رات کا کھانا:

سیخ کباب 1 عدد
سبزی پلاؤ 1 کپ
رائے ¼ کپ



Menu 3

سحری:

خاگینہ (انڈا 1 عدد)
روٹی 1½ عدد
لسی 1 کپ



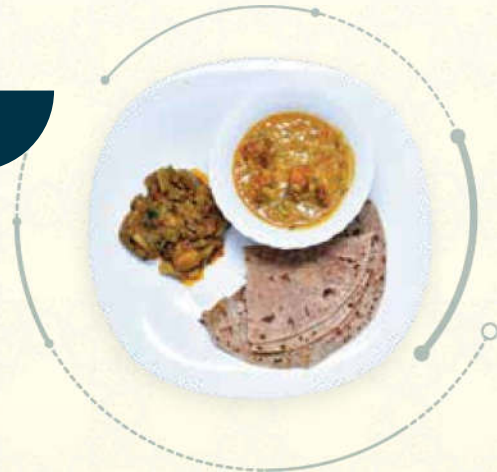
افطار:

کھجور (1 عدد)
دہی بڑے (بڑے 2 عدد)
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

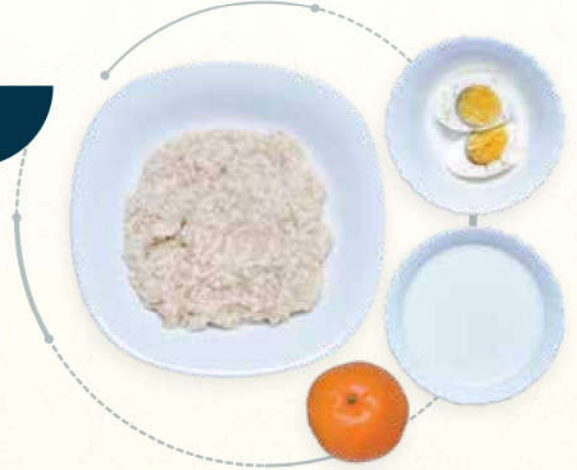
مکس سبزی ½ کپ
گوشت کا دالچا (بوٹی 2 عدد، دال 1 کپ)
روٹی 1 عدد



Menu 4

سحری:

اُبلا ہوا انڈا 1 عدد
جَو کا دلیہ (اُبلا ہوا جَو 1/2 کپ، دودھ 1 کپ)
پھل 1 عدد



افطار:

کھجور (1 عدد)
کباب پراٹھا رول 1/2
فروٹ چاٹ



رات کا کھانا:

چکن منچورین 3/4 کپ
چائیز رائس 2 کپ



Menu 5

سحری:

شملہ قیمہ 1½ چمچہ
روٹی 1½ عدد
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کلب سینڈویچ (ڈبل روٹی 1½ عدد)
فروٹ شیک 1 گلاس
(پھل 2 عدد، دودھ 1 کپ)



رات کا کھانا:

چکن کاسالین (بوٹی 2 عدد)
روٹی 1½ عدد
مکس سلاد 1 کپ



Menu 6

سحری:

کوٹے کا سالن (کوٹے 3 عدد)
روٹی 1½ عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
پکوڑے 3 عدد
سلاد 1½ کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

چکن تکہ 1 پیس
چھوٹا پراٹھا 1½ عدد
سلاد 1 کپ



Menu 7

سحری:

چھوٹا چکن پرائیٹھا 1 عدد
ملک شیک 1 گلاس
(فروٹ 2 عدد، دودھ 1 کپ)



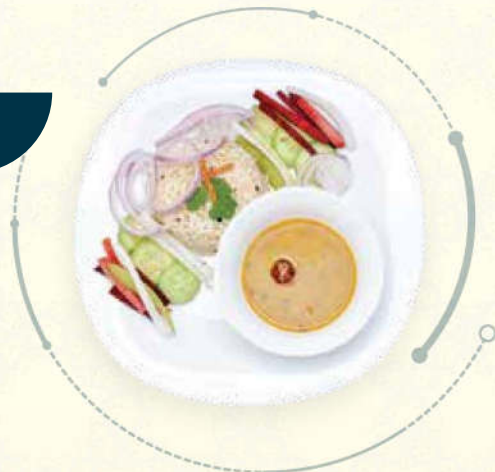
افطار:

کھجور (1 عدد)
اسپیگٹی 3/4 کپ
سبزی پکوڑا 3-4 عدد
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مونگ دال 1/4 کپ
اُبلے ہوئے چاول 1 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 8

سحری:

پنیر آملیٹ (انڈا 1 عدد، پنیر 1 سلاٹس)
روٹی 1½ عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پکوڑا (ڈبل روٹی 2 عدد)
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

قیمہ پلاؤ 1 کپ
کھیرے کارائتہ ½ کپ



Menu 9

سحری:

مکس میوہ اور فروٹ دلیہ
(اُبلّا ہوا جو 1½ کپ، پھل 1 عدد، دودھ 1½ کپ)
چائے 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بن کباب 1
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

ایگ فرائیڈ رائس 2 کپ
چکن شائے ½ کپ



Menu 10

سحری:

شامی کباب 2 عدد
چھوٹا پراٹھا $1\frac{1}{2}$
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چیز میکرونی $\frac{2}{3}$ کپ
فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

چکن ہانڈی (چھوٹی بوٹی 4 عدد)
چپاتی $1\frac{1}{2}$ عدد
پیاز کے لچھے $\frac{1}{2}$ کپ



Menu 11

سحری:

کباب گھوٹالہ 1/2 کپ
چپاتی 1 1/2 عدد
لسی 2 گلاس



افطار:

کھجور (1 عدد)
آلو پکوڑا (چوٹا آلو 1/2)
فروٹ اور سبزی سلاد
فروٹ 1 کپ، کچی سبزی 1 کپ



رات کا کھانا:

مرغ چھولے
(بوٹی 3 عدد، چھولے 1/4 کپ)
اُبلے ہوئے چاول 2 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 12

سحری:

لوکی گوشت (بوٹی 1 عدد، لوکی $\frac{1}{4}$ کپ)
چپاتی $1\frac{1}{2}$ عدد
ہریرہ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن برگر 1 عدد
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

گولہ کباب 2 پیس
آلوتاہری (چھوٹا آلو $\frac{1}{2}$ ، چاول $1\frac{1}{2}$ کپ)
ہری چٹنی



Menu 13

سحری:

چکن چپاتی رول 1½ عدد
(بوٹی 3 عدد، چپاتی 1½ عدد)
کھجور اور کیلے کا ملک شیک
(کھجور 2 عدد، کیلا 1، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
لوبیہ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مٹر پلاؤ 2 کپ
ٹومیٹو چکن (بوٹی 2 عدد)



Menu 14

سحری:

شامی کباب 2 عدد
بیسن پراٹھا 1½
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پیزا (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ 2 عدد



رات کا کھانا:

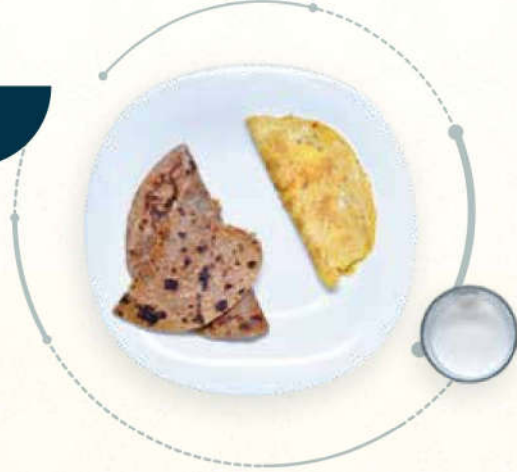
حلیم 1½ کپ
روٹی 1 عدد



Menu 15

سحری:

فرائیڈ ایگ (انڈا 1 عدد)
چھوٹا پراٹھا $1\frac{1}{2}$
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن کھاوسے
(نوڈلز $\frac{2}{3}$ کپ، بوٹی 3 عدد)



رات کا کھانا:

بیف پلاؤ 2 کپ
رائتہ $\frac{1}{4}$ کپ
سلاد 1 کپ



1500 کیلوریز

عورت: وزن کی دیکھ بھال،
قد: 150 سینٹی میٹر سے کم ہو
عورت: وزن میں کمی
قد: 150 سینٹی میٹر سے زیادہ ہو

Menu 1

سحری:

قیمہ پراٹھا 1 عدد
فروٹ لسی 1 گلاس
(پھل 1 عدد، دہی $\frac{1}{3}$ کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
سموسہ 1 عدد
سفید چنا $\frac{1}{2}$ کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

بریانی $1\frac{1}{2}$ کپ
سلاد 1 کپ



Menu 2

سحری:

گوشت کاسالین (بوٹی 1 عدد)
روٹی ایک عدد
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کالے چنے 1 کپ
اسپرنگ رول $\frac{1}{2}$
فروٹ چاٹ 1 کپ



رات کا کھانا:

سیخ کباب 1 عدد
سبزی پلاؤ 1 کپ
رائے $\frac{1}{4}$ کپ



Menu 3

سحری:

خاگینہ (انڈا 1 عدد)
روٹی 1 عدد
لسی 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
دہی بڑے (بڑے 2 عدد)
فروٹ چاٹ 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مکس سبزی 1/2 کپ
گوشت کا دالچا (بوٹی 2 عدد، دال 1 کپ)
روٹی 1 عدد



Menu 4

سحری:

اُبلّا ہوا انڈا 1 عدد
جَو کا دلیہ (اُبلّا ہوا جو 1/2 کپ، دودھ 1 کپ)
پھل 1 عدد



افطار:

کھجور (1 عدد)
کباب پرائٹھارول 1/2
فروٹ چاٹ 1/2 کپ



رات کا کھانا:

چکن مینچورین 1/4 کپ
چائیز رائس 1 1/2 کپ



Menu 5

سحری:

شملہ قیمہ 1 چمچہ
روٹی 1½ عدد
دہی ⅓ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کلب سینڈویچ (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ شیک 1 گلاس
(پھل 1 عدد، دودھ 1 کپ)



رات کا کھانا:

چکن کاسالین (بوٹی 2 عدد)
روٹی 1 عدد
مکس سلاد 1 کپ



Menu 6

سحری:

کوٹے کا سالن (کوٹے 2 عدد)
روٹی 1 عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
پکوڑے 2 عدد
سلاد 1 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

چکن تگہ 1 1/2 پیس
چھوٹا پراٹھا 1 عدد
سلاد 1 کپ



Menu 7

سحری:

چھوٹا چکن پرائیٹھا $\frac{3}{4}$
ملک شیک 1 گلاس
(فروٹ 1 عدد، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
اسپیگٹی $\frac{3}{4}$ کپ
سبزی پکوڑا 2-3 عدد
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

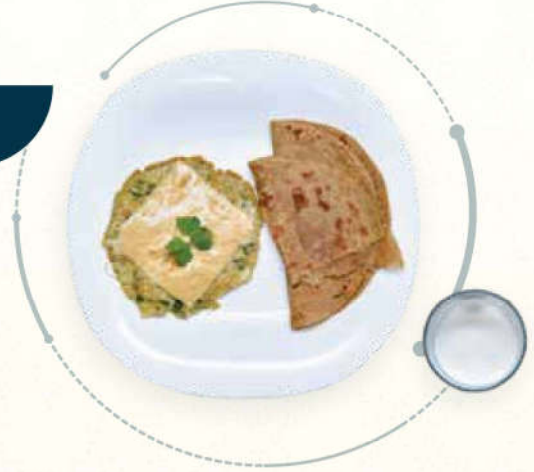
مونگ دال $\frac{1}{4}$ کپ
اُبلے ہوئے چاول 1 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 8

سحری:

پنیر آملیٹ (انڈا 1 عدد، پنیر 1 سلاٹس)
روٹی 1½ عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پکوڑا (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ چاٹ 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

قیمہ پلاؤ 1 کپ
کھیرے کارائتہ ½ کپ



Menu 9

سحری:

مکس میوہ اور فروٹ دلیہ
(اُبلّا ہوا جو 1½ کپ، پھل 1 عدد، دودھ 1 کپ)
چائے 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بن کباب ½
فروٹ چاٹ ½ کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

ایک فرائیڈ رائس 1½ کپ
چکن شائے ¼ کپ



Menu 10

سحری:

شامی کباب 2 عدد
چھوٹا پراٹھا $1\frac{1}{2}$
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چیز میکرونی $\frac{1}{3}$ کپ
فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

چکن ہانڈی (چھوٹی بوٹی 3 عدد)
چپاتی 1 عدد
پیاز کے لچھے $\frac{1}{2}$ کپ



Menu 11

سحری:

کباب گھوٹالہ $\frac{1}{4}$ کپ
چپاتی $1\frac{1}{2}$ عدد
لٹی 1 گلاس



افطار:

کھجور (1 عدد)
آلو پکوڑا (چوٹا آلو $\frac{1}{2}$)
فروٹ اور سبزی سلاد
(فروٹ $\frac{1}{2}$ کپ، کچی سبزی $\frac{1}{2}$ کپ)



رات کا کھانا:

مرغ چھولے
(بوٹی 2 عدد، چھولے $\frac{1}{4}$ کپ)
اُبلے ہوئے چاول $1\frac{1}{2}$ کپ
سلاد 1 کپ



Menu 12

سحری:

لوکی گوشت (بوٹی 1 عدد، لوکی 1/4 کپ)
چپاتی 1 1/2 عدد
ہریرہ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن برگر 1/2
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

گولہ کباب 2 پیس
آلوتاہری (چھوٹا آلو 1/2، چاول 1 کپ)
ہری چٹنی



Menu 13

سحری:

چکن چپاتی رول 1 عدد
(بوٹی 2 عدد، چپاتی 1 عدد)
کھجور اور کیلے کا ملک شیک
(کھجور 1 عدد، کیلا 1/2، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
لوبیہ چاٹ 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

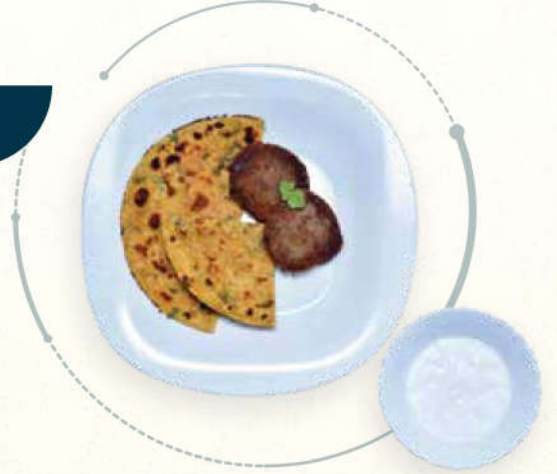
مٹر پلاؤ 2 کپ
ٹومیٹو چکن (بوٹی 1 عدد)



Menu 14

سحری:

شامی کباب 2 عدد
بیسن پراٹھا 1½
دہی 1/3 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پیزا (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

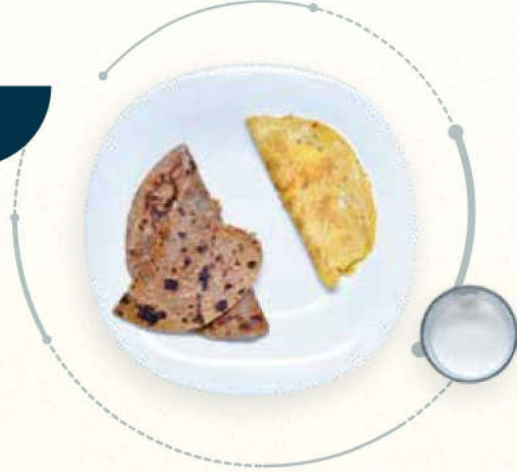
حلیم 1 کپ
روٹی 1 عدد



Menu 15

سحری:

فرائیڈ ایگ (انڈا 1 عدد)
چھوٹا پراٹھا 1 عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن کھاوسے
(نوڈلز 1/3 کپ، بوٹی 2 عدد)



رات کا کھانا:

بیف پلاؤ 1 1/2 کپ
رائتہ 1/4 کپ
سلاد 1 کپ



1200 کیلوریز

عورت: وزن میں کمی
قد: 150 سینٹی میٹر سے کم ہو

Menu 2

سحری:

گوشت کاسالین (بوٹی 1 عدد)
روٹی ایک عدد
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کالے چنے $\frac{1}{2}$ کپ
اسپرنگ رول $\frac{1}{2}$
فروٹ چاٹ $\frac{1}{2}$ کپ



رات کا کھانا:

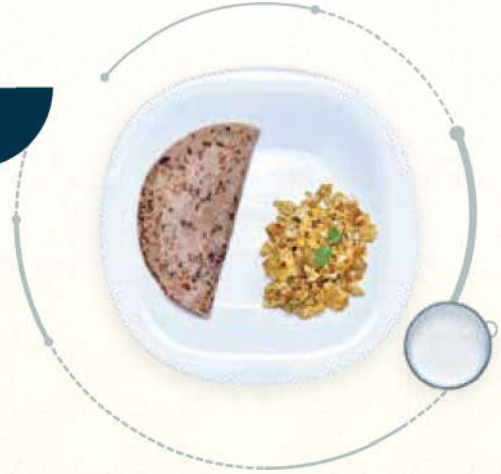
سیخ کباب 1 عدد
سبزی پلاؤ 1 کپ
رائے $\frac{1}{4}$ کپ



Menu 3

سحری:

خاگینہ (انڈا 1 عدد)
روٹی 1 عدد
لسی 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
دہی بڑے (بڑے 2 عدد)
فروٹ چاٹ 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مکس سبزی 1/2 کپ
گوشت کا دالچا (بوٹی 1 عدد، دال 1/2 کپ)
روٹی 1 عدد



Menu 4

سحری:

اُبلا ہوا انڈا 1 عدد
جَو کادلیہ (اُبلا ہوا جَو 1/2 کپ، دودھ 1 کپ)
پھل 1 عدد



افطار:

کھجور (1 عدد)
کباب پراٹھا رول 1/2
فروٹ چاٹ 1/2 کپ



رات کا کھانا:

چکن منچورین 1/4 کپ
چائیز رائس 1 کپ



Menu 5

سحری:

شملہ قیمہ 1 چمچہ
روٹی 1 عدد
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
کلب سینڈویچ (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ شیک $\frac{1}{2}$ گلاس
(پھل 1 عدد، دودھ $\frac{1}{2}$ کپ)



رات کا کھانا:

چکن کاسالین (بوٹی 1 عدد)
روٹی 1 عدد
مکس سلاد 1 کپ



Menu 6

سحری:

کوٹے کا سالن (کوٹہ 1 عدد)
روٹی 1 عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
پکوڑے 2 عدد
سلاد 1 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

چکن تکه 1/2 پیس
چھوٹا پراٹھا 1 عدد
سلاد 1 کپ



Menu 7

سحری:

چھوٹا چکن پرائیڈھا $\frac{1}{2}$
ملک شیک 1 گلاس
(فروٹ 1 عدد، دودھ 1 کپ)



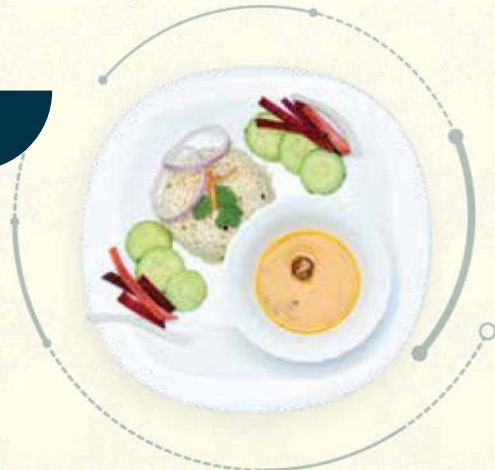
افطار:

کھجور (1 عدد)
اسپیگیٹی $\frac{1}{3}$ کپ
سبزی پکوڑا 2-3 عدد
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

مونگ دال $\frac{1}{4}$ کپ
اُبلے ہوئے چاول 1 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 1

سحری:

قیمہ پرائٹھا 1 عدد
فروٹ لسی 1/2 گلاس
(پھل 1/2، دہی 1/3 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
سموسہ 1 عدد
سفید چنا 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

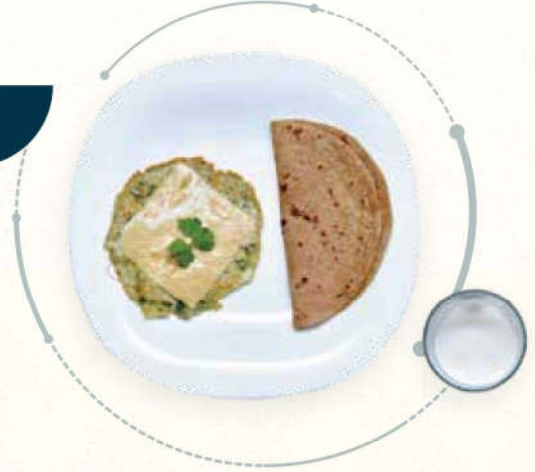
بریانی 1 1/2 کپ
سلاد 1 کپ



Menu 8

سحری:

پنیر آملیٹ (انڈا 1 عدد، پنیر 1 سلاٹس)
روٹی 1 عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پکوڑا (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ چاٹ 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

قیمہ پلاؤ 1 کپ
کھیرے کارائتہ 1/2 کپ



Menu 9

سحری:

مکس میوہ اور فروٹ دلیہ
(اُبلایا ہوا جو 1½ کپ، پھل 1 عدد، دودھ 1 کپ)
چائے 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بن کباب ½
فروٹ چاٹ ½ کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

ایک فرائیڈ رائس 1 کپ
چکن شائے ¼ کپ



Menu 10

سحری:

شامی کباب 1 عدد
چھوٹا پراٹھا 1
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چیز میکرونی $\frac{1}{3}$ کپ
فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

چکن ہانڈی (چھوٹی بوٹی 2 عدد)
چپاتی 1 عدد
پیاز کے لچھے $\frac{1}{2}$ کپ



Menu 11

سحری:

کباب گھوٹالہ $\frac{1}{4}$ کپ
چپاتی 1 عدد
لسی 1 گلاس



افطار:

کھجور (1 عدد)
آلو پکوڑا (چوٹا آلو $\frac{1}{2}$)
فروٹ اور سبزی سلاد
(فروٹ $\frac{1}{2}$ کپ، کچی سبزی $\frac{1}{2}$ کپ)



رات کا کھانا:

مرغ چھولے
(بوٹی 1 عدد، چھولے $\frac{1}{4}$ کپ)
اُبلے ہوئے چاول $1\frac{1}{2}$ کپ
سلاد 1 کپ



Menu 12

سحری:

لوکی گوشت (بوٹی 1 عدد، لوکی $\frac{1}{4}$ کپ)
چپاتی 1 عدد
ہریرہ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن برگر $\frac{1}{2}$
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

گولہ کباب 1 پیس
آلوتاہری (چھوٹا آلو $\frac{1}{2}$ ، چاول 1 کپ)
ہری چٹنی



Menu 13

سحری:

چکن چپاتی رول 1 عدد
(بوٹی 2 عدد، چپاتی 1 عدد)
کھجور اور کیلے کا ملک شیک
(کھجور 1 عدد، کیلا 1/2، دودھ 1 کپ)



افطار:

کھجور (1 عدد)
لوبیہ چاٹ 1/2 کپ
ریفریشر 1 گلاس



رات کا کھانا:

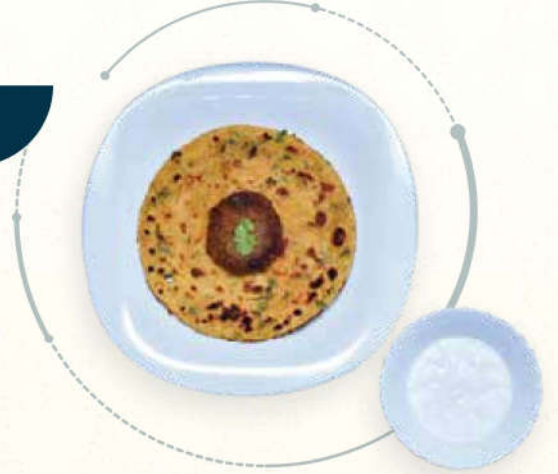
مٹر پلاؤ 1 1/2 کپ
ٹومیٹو چکن (بوٹی 1 عدد)



Menu 14

سحری:

شامی کباب 1 عدد
بیسن پراٹھا 1 عدد
دہی $\frac{1}{3}$ کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
بریڈ پیزا (ڈبل روٹی 1 عدد)
فروٹ 1 عدد



رات کا کھانا:

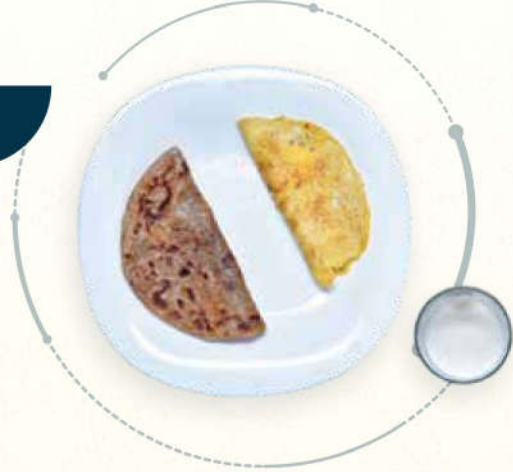
حلیم 1 کپ
روٹی 1 عدد



Menu 15

سحری:

فرائیڈ ایگ (انڈا 1 عدد)
چھوٹا پراٹھا 1 عدد
دودھ 1 کپ



افطار:

کھجور (1 عدد)
چکن کھاوسے
(نوڈلز 1/3 کپ، بوٹی 2 عدد)



رات کا کھانا:

بیف پلاؤ 1 1/2 کپ
رائتہ 1/4 کپ
سلاد 1 کپ



رمضان میں توانائی بحال کرنے والے فرحت بخش و خوش ذائقہ مشروبات (ریفریشر)

تربوز اور کیری



مقدار	اجزاء	
8 عدد	تربوز (1" کے ٹکڑے)	1
4 عدد	کیری باریک قاشیں	2
6-8 پیٹے	پودینہ	3
250 ملی لیٹر	پانی	4

بنانے کا طریقہ کار

- 1۔ تمام اجزاء کو پانی میں ملا لیں۔
- 2۔ پانی کو رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- 3۔ افطار میں اس ٹھنڈے مشروب سے لطف اندوز ہوں۔

نوٹ: اس مشروب (ریفریشر) کو چھان کر استعمال کریں تاکہ کیلوریز ممکنہ حد تک کم ہو جائیں۔



خربوزے اور آلو بخارے

مقدار	اجزاء	
8 عدد	خربوزہ ("1 کے ٹکڑے)	1
4 عدد	آلو بخارہ	2
6-8 پیٹے	پودینہ	3
250 ملی لیٹر	پانی	4



بنانے کا طریقہ کار

- 1۔ تمام اجزاء کو پانی میں ملا لیں۔
- 2۔ پانی کو رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- 3۔ افطار میں اس ٹھنڈے مشروب سے لطف اندوز ہوں۔

نوٹ: اس مشروب (ریفریشر) کو چھان کر استعمال کریں تاکہ کھارے ممکنہ متعلقہ مہم ہوں۔

کھیرے اور پودینے کی شکنجی

مقدار	اجزاء	
(آدھا ٹکڑا باریک قاشیں)	کھیرا	1
درمیانے سائز کا آدھا	لیموں کا رس	2
ایک انچ کا ٹکڑا	ادرک	3
6-8 پتے	پودینہ	4
250 ملی لیٹر	پانی	5



بنانے کا طریقہ کار

- 1۔ تمام اجزاء کو پانی میں ملا لیں۔
- 2۔ پانی کو رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- 3۔ افطار میں اس ٹھنڈے مشروب سے لطف اندوز ہوں۔

نوٹ: اس مشروب (ریفریشر) کو چھان کر استعمال کریں تاکہ کیلوریز ممکنہ حد تک کم ہو جائیں۔

سیدب اور دارچینی

مقدار	اجزاء	
ایک درمیانے سائز کا باریک قاشیں	سیدب	1
ایک ٹکڑا	دارچینی	2
250 ملی لیٹر	پانی	3



بنانے کا طریقہ کار

- 1۔ تمام اجزاء کو پانی میں ملا لیں۔
- 2۔ پانی کو رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- 3۔ افطار میں اس ٹھنڈے مشروب سے لطف اندوز ہوں۔

نوٹ: اس مشروب (ریفریشٹر) کو چھان کر استعمال کریں تاکہ کیلوریز ممکنہ حد تک کم ہو جائیں۔

پھل اور ان کی مقدار

1 درمیانہ	سیب
1 درمیانہ	آڑو
1 درمیانہ	امروہ
1 درمیانہ	ناشپاتی
1 چھوٹا	کیلا
1 چھوٹا	چیکو
1 چھوٹا	کینو
1 کپ	سردا
1 کپ	گرما
1 کپ	پیتا
آدھا کپ	فالسہ
آدھا درمیانہ	انار
آدھا درمیانہ	چکوترا
4 درمیانی	خوبانی
8 درمیانے	جامن
2 درمیانے	آلو بخارے
3 درمیانی	کھجور
17 چھوٹے دانے	انگور
آدھا	آم (چھوٹا)

