

डाथविटिज के रोगियों के लिये डाइट (ज्यादा शारीरिक प्रयत्न करने वाले व्यक्तियों हेतु)

i) प्रातः काल उठते ही एक - दो गिलास गर्म पानी

ii) दिव्य पेय एक कप

iii) सोयाबीन के दो बिस्कुट

iv) नारता प्रातः 8.00 बजे से 9.00 बजे तक

200 ml. दूध, पपीता 200 gm., अंकुरित मूंग / मोठ / चना 50 gm.

v) दोपहर का भोजन - प्रातः 10.00 बजे से 11.00 बजे के मध्य

दो रोटी - तीन चंटे पहले, पालक के रस में गुथी हुई रोटी, 13 प्रकार के अनाजों से बनी रोटी जिसमें गेहूँ सबसे कम हो, लगभग 20 gm की एक रोटी, पौन कटोरी चावल कणी वाला, दाल लगभग 20 gm दही 100 gm., मलाद 250 gm., हरी सब्जी 200 gm., पकाने के लिये घी भयवा तेल 5 gm.

vi) दोपहर - 2.30 बजे से 3.00 बजे के मध्य

200 gm. मौसमी फल - सन्तरा, पपीता, सेब, अनार, भालू बुखारा, टमाटर, अमरुद ।

vii) सांय 4.30 बजे - अंकुरित मूंग - 50 gm. कच्चा या उबला हुआ ।

viii) सांयकालीन भोजन - 6.00 बजे से 7.00 बजे तक

सूप या द्राव - 200 ml, 200 gm. सब्जी, दही या रायता 125 gm., पकाने के लिये घी / तेल 5 gm., दो रोटी - तीन चंटे पहले, पालक के रस में गुथी हुई, 13 प्रकार के अनाजों से बनी रोटी जिसमें गेहूँ सबसे कम हो, लगभग 30 gm. की एक रोटी

ix) रात्रि - लगभग 9.30 बजे  
150 ml. दूध