



पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

सोमवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	- दालचीनी पानी - लहसुन और लौंग भीगे हुए	1 गिलास गुनगुना पानी + 2 चुटकी दालचीनी 1-2
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	- मिश्रित सब्जी पोहा - बादाम - अखरोट	1 मध्यम कटोरी 4 2
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	सेब	1 छोटी कटोरी
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- मल्टीग्रेन चपाती - मौसमी सब्जी - दाल - देसी घी - सलाद	2 1 छोटी कटोरी 1 छोटी कटोरी 1 चम्मच 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	- चाय - भुना चना	1 कप 1 छोटी कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	- मल्टीग्रेन चपाती - मौसमी सब्जी	1 1 छोटी कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

मंगलवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	गुनगुना पानी + नींबू	1 गिलास
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	- सब्जी दलिया - पिस्ता - खजूर	1 मध्यम कटोरी 10 2
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	मिक्स फ्रूट सलाद	1 मध्यम कटोरी
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- मल्टीग्रेन चपाती - दाल - देसी घी - सलाद	2 1 छोटी कटोरी 1 चम्मच 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	- चाय - भुना चना	1 कप 1 छोटी कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	बाजरे की खिचड़ी	1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

बुधवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	सत्तू पानी या नींबू पानी	1 गिलास
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	सब्जी सैंडविच + हरी चटनी	2
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	खीरा या गाजर	1 छोटी कटोरी
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- रोटी - मिक्सवेज - दाल - सलाद	4 1 छोटी कटोरी 1 छोटी कटोरी 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	- चाय - भुना चना	1 कप 1 छोटी कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	- वेज पुलाव - रायता+ सलाद	1 प्लेट 1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

गुरुवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	• मेथी दानापानी • किशमिश	• 1 गिलास • 5
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	• ओट्स या पोहा	• 1 मध्यम कटोरी
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	• नारियल पानी या छाछ	• 1 गिलास
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	• राजमा/छोले + ब्राउनराइस • रोटी • सलाद	• 1 मध्यम कटोरी • 2 रोटी • 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	• ग्रीन टी • मखाने भुने हुए	• 1 कप • 1 मध्यम कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	• वेज या नॉन वेज सूप • हल्की खिचड़ी या दलिया	• 1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	• हर्बल चाय	• 1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

शुक्रवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	हल्दी वाला गुनगुना पानी	1 गिलास
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	उपमा/दलिया	1 मध्यम कटोरी
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	छाछ	1 गिलास
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- चना / राजमा सब्जी - रोटी - सलाद	1 मध्यम कटोरी 2 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	फ्रूट स्मूदी या सत्तूपानी	1 गिलास
रात (9:00 बजे से पहले)	- मल्टीग्रेन चपाती - मौसमी सब्जी	2 1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

शनिवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	नींबू शहद पानी	1 गिलास
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	- मूंग दाल या बेसन चीला + हरी चटनी - चाय	2 1 कप
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	खीरा या गाजर	1 मध्यम कटोरी
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- चना / राजमा सब्जी - रोटी - सलाद	1 मध्यम कटोरी 2 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	- चाय - भुना चना	1 कप 1 मध्यम कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	- वेज या नॉन वेज सूप - हल्की खिचड़ी या दलिया	1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप





पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए आहार योजना

रविवार

खाने का समय	खान-पान	माप
सुबह जल्दी (6:00 - 7:00 बजे)	सत्तू पानी या नींबू पानी	1 गिलास
नाश्ता (10:00 बजे से पहले)	- अंडा भुर्जी + टोस्ट - दूध	2 1 कप
मध्य सुबह (11:00 - 12:00 बजे)	ड्राई फ्रूट्स मिक्स	1 छोटी कटोरी
दोपहर (3:00 बजे से पहले)	- स्पेशल: ग्रिल्ड चिकन/पनीर - रोटी - दाल - सलाद	1 मध्यम कटोरी 1 मध्यम कटोरी 2 1 मध्यम कटोरी
शाम (4:00 - 5:00 बजे)	- ग्रीन टी - मखाना	1 कप 1 मध्यम कटोरी
रात (9:00 बजे से पहले)	हल्की स्निचड़ी + दही	1 मध्यम कटोरी
रात के खाने के बाद (10:00 बजे से पहले)	हर्बल चाय	1 कप



शामिल करने वाले खाद्य पदार्थ

1.	अनाज	चावल, गेहूं का आटा, क्विनोआ, जौ, कुटू का आटा, सूजी, ओट्स आदि
2.	दालें और दलहन	सभी बिना छिलके वाली दालें जैसे मूंग दाल, तुअर दाल आदि (पकाने से पहले ½ घंटे के लिए भिगोएं)
3.	डेयरी	दूध, पनीर, दही, छाछ आदि
4.	फल	सेब, अनार, अनानास, नाशपाती, केला, संतरा, पपीता, तरबूज, कीवी, चकोतरा, आलूबुखारा आदि
5.	सब्जियाँ	सभी लौकी परिवार (लौकी, तोरी, टिंडा), फूलगोभी, पत्ता गोभी, ब्रोकली आदि
6.	तेल और वसा	सरसों का तेल, राइस ब्रान ऑयल, सूरजमुखी तेल, कैनोला तेल, ऑलिव ऑयल आदि
7.	मेवे और बीज	सभी मेवे भिगोकर खाएं, कद्दू के बीज, सूरजमुखी बीज, फॉक्स नट्स, अलसी के बीज, चिया बीज आदि
8.	अन्य	पुदीना, धनिया पत्ता, तुलसी के पत्ते, हल्दी, अदरक, लहसुन आदि



परहेज़ करने वाले खाद्य पदार्थ

1.	अनाज	मैदा, अरारोट आदि
2.	तेल और वसा	घी, डालडा आदि
3.	अन्य	बेकिंग सोडा, चीनी, कम कैलोरी स्वीटनर, प्रोसेस्ड फूड, कॉफी, अचार, तला और चिकनाई वाला खाना, दूध वाली चाय, ज्यादा नमक वाला खाना आदि
4.	जंक फूड्स	बर्गर, चाउमीन, मंचूरियन, मोमोज, फ्राई आदि



स्वस्थ जीवन के लिए मार्गदर्शिका



तनाव और डिप्रेशन से बचें



रोज़ाना 3-4 लीटर पानी पिएं



शराब से परहेज़ करें, धूम्रपान छोड़ें
और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखें



शारीरिक रूप से सक्रिय रहें



उपवास और ज़्यादा खाने से बचें



छोटे-छोटे और बार-बार खाने
का नियम अपनाएं



प्रतिदिन कम से कम 45 मिनट
व्यायाम करें



Sehat
AYURVEDA