

## सामान्य आहार योजना प्रेगनेंसी (गर्भवती महिला) के लिए

### Generalized Diet Plan for Pregnancy

**सुबह :** 1 ग्लास दूध / 1 cup चाय+ 2 टोस्ट / मेरी गोल्ड बिस्कुट/नूट्रि चॉइस् बादाम भीगा कर+ अखरोट + अजीर भीगा कर

**नाश्ता :** सूजी उपमा / दलिया / ओट्स/ रोटी सब्जी / मूंग उबाल कर / मूंग चिला/ पराठा अंडे का सफेद भाग उबाल कर ।

**मिड मॉर्निंग :** 1 कटोरी मौसमी फल, नारियल पानी / छाछ

**लंच :** रोटी 2-3, चावल, दाल 1 कटोरी, मौसमी सब्जी / पनीर/ सुखी फलिया / हरि पत्तिदार, दही, सलाद

**शाम :** घर का बना नाश्ता, सूप

**रात :** दिन की तरह सोते समय 1 ग्लास दूध

**Avoid :** फास्ट फूड, तला भुना खाना, चाईनिस् फूड, फ्रोजन फूड जूस

## Customized & trimester wise diet के लिए आहार विशेषज्ञ से संपर्क करें।

+91 91091 14641

For more info log on to  
[www.pahlajanis.com](http://www.pahlajanis.com)