



Pahlajanis'

Women's Hospital & IVF Center

आहार योजना प्रेगनेंसी (गर्भवती महिला) के लिए Diet Plan for Pregnancy

सुबह : १ ग्लास दूध / १ cup चाय+ २ टोस्ट / मेरी गोल्ड बिस्कुट/नूट्रि चॉइस्
बादाम भीगा कर+ अखरोट + अंजीर भीगा कर

नाश्ता : सूजी उपमा / दलिया / ओट्स/ रोटी सब्जी / मूंग उबाल कर / मूंग चिला/ पराठा
अंडे का सफेद भाग उबाल कर १

मिड मॉर्निंग : १ कटोरी मौसमी फल, नारियल पानी / छाछ

लंच : रोटी २-३, चावल, दाल १ कटोरी, मौसमी सब्जी/ पनीर/ सुखी फलिया / हरि पत्तिदार, दही, सलाद

शाम : घर का बना नाश्ता, सूप

रात : दिन की तरह सोते समय १ ग्लास दूध

वर्जित : फास्ट फूड, तला भुना खाना, चाईनिस् फूड, फ्रोजन फूड जूस

स्वनिर्धारित (Customized) एवं तिमाही-वार
आहार (Trimester-wise diet) के लिए
आहार विशेषज्ञ से संपर्क करें



+91 9109114641

For more info log on to
www.pahlajanis.com