

## ਘਟ ਪਿਉਰਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

- ਸਵੇਰਸਾਰ- ਚਾਹ: 1ਕੱਪ  
ਬਿਸਕਿਟ: 2
- ਨਾਸ਼ਤਾ- ਦੁੱਧ: 200ml / ਦਹੀ: 200ml  
ਬ੍ਰੇਡ: 2 / ਰੋਟੀ: 1 / ਕੋਰਨਫਲੇਕਸ: 1ਕੋਲੀ  
ਸਬਜ਼ੀ: 1 ਕੋਲੀ / ਫਲ: -
- ਅਧ ਵਿਚਾਲੇ- ਫਲ: 200gm / ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ: 1ਗਿਲਾਸ
- ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ- ਸਲਾਦ: 1ਪਲੇਟ  
ਚਾਵਲ: 2 / ਰੋਟੀ: 2 / ਦਲਿਯਾ: 2 ਕੋਲੀ / ਖਿਚਡੀ: 2ਕੋਲੀ  
ਸਬਜ਼ੀ: 1 ਕੋਲੀ  
ਦਹੀ: 200gm / ਪਨੀਰ:40gm  
ਫਲ: 1
- ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ- ਚਾਹ: 1 ਕੱਪ  
ਸਨੈਕਸ: ਪੇਹਾ: 1ਕੋਲੀ / ਸਾਬੂਦਨਾ ਖਿਚਡੀ: 1ਕੋਲੀ / ਮੈਰੀ ਬਿਸਕਿਟ: 2
- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ: ਕੱਪ  
ਸਲਾਦ: 1ਪਲੇਟ  
ਰੋਟੀ: 1 / ਦਲਿਯਾ: 1 ਕੋਲੀ / ਖਿਚਡੀ: 1ਕੋਲੀ  
ਧੁਲੀ ਦਾਲ: 1 ਕੋਲੀ / ਦਹੀ: -  
ਸਬਜ਼ੀ: 1ਕੋਲੀ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ- ਦੁੱਧ:150ml