

# Diet Plan For Pregnancy

7.00am- 1 ग्लास कोमट पाणी + 6 बदाम (भिजवलेले) + 2 अंजीर + १ कप दुध

8.30am – 1 प्लेट पोहे किंवा उपीट किंवा 1 थालीपीठ + ½ वाटी दही किंवा 1 मेथी/पालक पराठा  
+ 2 अंड्याचा पांढरा भाग

10.00 am – 1 ग्लास नारळ पाणी किंवा लिंबू सरबत + 1 फळ + 2 खजूर

1.00 pm – 1 बाउल सलाड (काकडी,गाजर,टोमाटो,कोबी,बीट,मुळा) +

2 चपाती किंवा 3 फुलके किंवा 1 भाकरी + भाजी(हिरवी पालेभाजी) + 1 चमचा जवस चटणी + 1 वाटी दही  
+ 1 वाटी भात + 1 वाटी घट्ट डाळीचे वरण किंवा आमटी किंवा चिकन किंवा मासे किंवा अंडी

3.00 pm – 1 बाउल पालक/टोमाटो/ mix vegetable सूप किंवा मोड आलेल्या कडधान्याची भेळ

5.00 pm- 1 कप ग्रीन टी किंवा चहा किंवा दुध + 1 बाउल मखना किंवा पनीर + 1 मुठ सोयाबीन किंवा फुटाणे  
+ 1 फळ

7.00 pm – 1 बाउल सलाड + 2 चपाती किंवा 1 भाकरी + भाजी (उसळ) + 1 चमचा जवस चटणी + 1 वाटी  
भात + 1 वाटी घट्ट डाळीचे वरण किंवा आमटी किंवा चिकन किंवा मासे

9.00 pm- 1 गुळ शेंगदाणा लाडू किंवा तीळ लाडू किंवा dry फ्रुट लाडू किंवा 1 वाटी खीर

11.00 pm – 1 ग्लास दुध + 1 छोटा चमचा हळद powder किंवा काजू/ बदाम powder