

Diet Chart



अन्नेन कुक्षेष्ठवंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत्॥ ॥ आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत्॥

FOOD RATIO - भोजन खाते समय अन्न का भाग

Solid Foods 1/2 part of the stomach

Liquid Foods 1/4 part of the stomach

Keep Stomach Empty 1/4 part of the stomach



Solid Foods: Whole grains, lentils, fruits, vegetables, seeds, and nuts are solid foods.
सभी प्रकार के अन्न , फल सब्जिया , सूखे मेठे

Liquid foods: Fruit juice, vegetable juice, lemon water, coconut water, coconut milk, water, etc. are liquid foods. फलों का जूस, सब्जियों का जूस , निम्बुपानी नारियल पानी

Daily Diet schedule according to time.

आहार समय से लेना चाहिये ।

Morning (7 AM) - Ginger 5gm boiled in 1 glass of water

सुबह (7 AM) अदरक -5gm 1 गिलास पानी में उबाल ले ।

Breakfast (08:30 AM) - Meal, Conflax, sprouts, (Mung , Chana , Wheat, Moth, vegetable Daliya, chilla, Besan Roti

रोटी कोन्फ्लेक्स , अंकुरित मूंग चना मोठ ,गेहूँ दलिया ,चिला ,बेसन की रोटी

Lunch (01:30 PM) - Brown Rice , Vegetables, Salad, Dal, (Lassi Kalimirch, Kala Namak , Hing)

दोपहर का भोजन - चावल , सब्जिया , सलाद , दाल ,(लस्सी काली काला नमक ,हिंग)

Fruit (04 : 00 PM) - Pomegranate , Orange , Grapes.

फल - अनार संतरा अंगूर

Dinner (08 : 30 PM) - Roti , Sabji (Seasonal Vegetables, Daal, Mung, Masur, Urd, Arhar)

रात का खाना - रोटी सब्जी दाल मूंग मसूर उड़द अरहर

(09:30 PM) - Milk , Haldi, Ghee, (Geera, Sont, Ajwain)

दूध में हल्दी घी डाल कर ले

Water Processing with drugs At 4 PM

Vat Condition - Dashmool Herbal tea, food rice with ghee

वात दशा - दशमूल हर्बल चाय घी युक्त पदार्थ

Pitta Condition - Water & Dhaniya , Chandan, cold potency food

पित्त की स्थिति - धनिया का पानी चन्दन ठण्डी चीजे

Kapha Condition - Water with dry Dhanyaka, Amla, Alovera Juice, Gomutra

कफा दशा - धनिया युक्त जल , अमला एलोवेरा जूस गौमूत्रा

