



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

The Aga Khan University Hospital



(021)111-911-911

ALL SERVICES, ALL UNDER ONE ROOF.

Main Campus | Medical Centres | Clifton Medical Services

Consulting Clinics | Radiology | Cardiopulmonary | Laboratory | Home Health Services



Ramadan Kareem

30 Day Diet Plan

رمضان كريم
30 روزه غذائی پلان



CAP
ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

نوٹ

یہ غذائی پلان صحت مند افراد کے لئے بنایا گیا ہے جن کی عمر 13 سال یا اس سے زائد ہے۔ اس غذائی پلان پر کسی بھی مرض کی صورت میں ڈاکٹر یا ماہرِ غذائیت سے مشورہ کئے بغیر عمل نہیں کیا جاسکتا۔



افطار

- کھجور 2 سے 3 عدد
- سالن (کم تیل میں پکا ہوا) حسبِ ضرورت
- چپاتی 1، درمیانی
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

سحری

- دلیہ، 1 سے 2 عدد کھجور کے ساتھ 1 کپ
- براؤن بریڈ 1 سلاکس
- مکھن 1 چمچ
- موسمی پھل 1 عدد
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- براؤن بریڈ کا سینڈوچ، سلاڈ کے ساتھ 1 عدد
- دہی بڑے 1 کپ
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لسی، بغیر ملائی 1 گلاس

سحری

- اُبلانڈہ 1 عدد
- براؤن بریڈ، شہد کے ساتھ 1 سے 2 سلائس
- دہی، پھل کے ساتھ آدھا کپ
- دودھ 1 گلاس
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- کھٹے آلو، دہی کے ساتھ آدھا کپ
- چپاتی رول 1 عدد
- آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس

سحری

- شامی کباب 1 سے 2 عدد
- براؤن بریڈ 2 سلائس
- دہی آدھا کپ
- موسمی پھل 1 عدد
- دودھ 1 گلاس
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- سلاد، دہی کے ساتھ آدھا کپ
- گرلڈ چکن 2 سے 3 ٹکڑے یا شامی کباب 2 سے 3 عدد
- چپاتی 1، درمیانی

سحری

- آملیٹ، ٹماٹر، پیاز اور ہری مرچ کے ساتھ 1 سے 2 انڈوں کا
- پراٹھا (زیتون کے تیل میں پکا ہوا) ایک عدد
- دہی، پھل کے ساتھ آدھا کپ
- دودھ 1 گلاس



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- کالے پنے کی چاٹ 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- دال تین چوتھائی کپ
- شامی کباب 1 عدد
- براؤن بریڈ 2 سلائس
- دہی آدھا کپ

سحری

- اُبلانڈہ 1 عدد
- دلیہ 1 کپ
- آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- براؤن بریڈ کا سینڈوچ 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

11 بجے

- آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس

سحری

- انڈے کی سفیدی کا آلیٹ 1 سے 2 انڈوں کا
- چپاتی 1، درمیانی
- کھجور کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس



افطار

- کھجور 2 سے 3 عدد
- آلو چھولے آدھا کپ
- دہی پھلکی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

9 بجے

- چکن اسٹری فرائی، سبزیوں کے ساتھ 2 سے 3 ٹکڑے
- براؤن چاول تین چوتھائی کپ

سحری

- چکن دہی والا 2 سے 3 ٹکڑے
- چپاتی 1، درمیانی
- موسمی پھل 1 عدد
- لسی، بغیر ملائی 1 گلاس
- چائے آدھا کپ



سحری

- ایلے انڈے 2 عدد
- براؤن بریڈ 1 سلاکس
- فروٹ چاٹ 1 کپ یا موسمی پھل 1 عدد
- دودھ 1 گلاس

افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- بیک کیا ہوا چکن رول 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

بجے 9

- کالے چنے کی چاٹ 1 کپ
- انجیر 3 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس



افطار

- کھجور 3 سے 4 عدد
- دہی بڑے 1 کپ
- کالے چنے کی چاٹ تین چوتھائی کپ
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

11 بجے

- دودھ یا لسی 1 گلاس

سحری

- لوکی یا توری کی سبزی (کم تیل میں پکی ہوئی) تین چوتھائی کپ
- چپاتی 1، درمیانی
- دہی ایک چوتھائی کپ
- موسمی پھل 1 عدد یا کھجور 3 عدد
- لسی، براؤن شوگر کے ساتھ 1 گلاس



افطار

- چکن اور سبزی کا کٹلس، کم تیل میں پکا ہوا 1 عدد
- چپاتی رول 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- انجیر 3 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

11 بجے

- دودھ یا لسی 1 گلاس

سحری

- دلیہ، کھجور یا پھلوں کے ساتھ 1 کپ
- چکن کباب 1 عدد
- براؤن بریڈ 1 سلائس
- آم کاشنک، بغیر چینی 1 گلاس



افطار

- کھجور 2 عدد
- دہی پھلکی 1 کپ
- کالے چنے کی چاٹ 1 کپ
- دہی، پھلوں کے ساتھ 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- دودھ کا شیک یا لسی 1 گلاس

سحری

- ایلے انڈے 2 عدد
- موسمی پھل 1 عدد
- کھجور 2 عدد
- دودھ 1 گلاس



سحری

- پالک کا آلیٹ 1 انڈے کا
- براؤن بریڈ 2 سلاکس
- موسمی پھل ایک عدد
- لسی، بغیر ملائی 1 گلاس

افطار

- کھجور 2 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- لوکی یا توری کی سبزی، کم تیل میں پکی ہوئی تین چوتھائی کپ
- چپاتی 1، درمیانی
- دہی ایک چوتھائی کپ



سحری

- دلیہ 1 کپ
- اُبلانڈہ 1 عدد
- آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس

افطار

- کالے چنے کی چاٹ آدھا کپ
- کھٹے آلو آدھا کپ
- گرلڈ چکن سینڈویچ 1 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ



سحری

- اُبلانڈہ 1 عدد
- دہی، پھلوں کے ساتھ 1 کپ
- انجیر 2 عدد
- لسی، بغیر ملائی 1 گلاس

افطار

- کھجور 2 عدد
- کالے چنے کی چاٹ آدھا کپ
- دہی بڑے 1 کپ
- چکن اور سبزی کا کٹلس، کم تیل میں پکا ہوا 1 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- فروٹ یوگرٹ یا فروٹ چاٹ 1 کپ



افطار

- کھجور 2 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- سلاد 1 کپ
- بیک کی ہوئی چکن 2 سے 3 ٹکڑے
- براؤن بریڈ 1 سلائس

سحری

- چکن ملائی بوٹی 2 سے 3 ٹکڑے
- چپاتی 1، درمیانی
- دہی ایک چوتھائی کپ
- کھجور یا آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس



سحری

- اُبلانڈہ ایک عدد
- کارن فلیکس، دودھ کے ساتھ آدھا کپ
- پھلوں کی لسی، بغیر ملائی یا چینی 1 گلاس
- چائے آدھا کپ

افطار

- کھجور 2 عدد
- چنے کے دال کی چاٹ آدھا کپ
- لسی، بغیر ملائی 1 گلاس
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- براؤن بریڈ کاسینڈوچ 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ



افطار

- کھجور 2 عدد
- چنا چاٹ آدھا کپ
- بیک کیا ہوا چکن رول 1 عدد
- بیک کیا ہوا قیمہ سموسہ، 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 سے 11 بجے

- انجیر 2 عدد

سحری

- دلیہ، کٹے ہوئے کھجور کے ساتھ 1 کپ
- آملیٹ، سبزیوں کے ساتھ 2 انڈوں کا
- چپاتی 1، درمیانی
- چائے آدھا کپ



سحری

- دودھ، 2 سے 2 عدد کھجور کے ساتھ 1 گلاس
- اُبلانڈہ 1 عدد
- موسمی پھل 1 عدد
- چائے آدھا کپ

افطار

- کھجور 2 عدد
- آلوچنے کی چاٹ 1 کپ
- موسمی پھل 1 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- براؤن بریڈ کا کباب سینڈوچ 1 عدد



سحری

- دلیہ 1 کپ
- ابلانڈہ 1 عدد
- پھلوں کی لسی، بغیر ملائی یا چینی 1 گلاس

افطار

- کھجور 2 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

9 سے 10 بجے

- کوفتہ والی دال، چھج سے پینے کے لئے 1 کپ
- چکن سینڈوچ 1 عدد

11 بجے

- تہوہ یا گرین ٹی 1 کپ



افطار

- کھجور 2 عدد
- گرلز چکن کا سینڈوچ 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- لسی یا آم کا شیک 1 گلاس

سحری

- آملیٹ، سبزیوں کے ساتھ 1 انڈے کا
- براؤن بریڈ 1 سے 2 سلائس
- دہی، پھلوں کے ساتھ 1 کپ
- انجیر 2 عدد
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 2 عدد
- کالے پنے کی چاٹ آدھا کپ
- براؤن بریڈ کا سینڈویچ 1 عدد
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ

سحری

- چکن آملیٹ 1 سے 2 انڈوں کا
- براؤن بریڈ 1 سے 2 سلائس
- آم کاشیک، بغیر چینی 1 گلاس
- تہوہ 1 کپ



افطار

- کھجور 2 سے 3 عدد
- براؤن بریڈ کا سینڈوچ 1 عدد
- دہی بڑے 1 کپ
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- کالے چنے کی چاٹ 1 کپ

سحری

- دلیہ، 2 عدد انجیر کے ساتھ 1 کپ
- انڈے کی سفیدی کا آلیٹ 2 انڈوں کا
- براؤن بریڈ 2 سلائس
- تہوہ 1 کپ



سحری

- اُبلانڈہ 1 عدد
- موسمی پھل 1 عدد
- دہی آدھا کپ
- چائے آدھا کپ

افطار

- کھجور 3 عدد
- دہی بڑے 1 کپ
- شامی کباب 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- چکن اور سبزی کا سوپ 1 کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- روسٹ چکن 2 سے 3 ٹکڑے
- چپاتی 1، درمیانی
- دہی آدھا کپ

سحری

- پالک کا آلیٹ 1 انڈے کا
- براؤن بریڈ 1 سے 2 سلائس
- موسمی پھل 1 عدد
- قہوہ 1 کپ



افطار

- کھجور 2 عدد
- دہی پھلکی 1 کپ
- آلوچھولے تین چوتھائی کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- چکن اور سبزی کا سوپ 1 کپ

سحری

- دلیہ، بادام کے ساتھ 1 کپ
- پھلوں کی کٹی، بغیر ملائی یا چینی 1 گلاس
- تہوہ 1 کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- کھٹے آلو، دہی کے ساتھ آدھا کپ
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

10 بجے

- چپاتی رول 1 عدد

سحری

- چکن ملائی بوٹی 2 سے 3 ٹکڑے
- چپاتی 1، درمیانی
- موسمی پھل 1 عدد
- دہی ایک چوتھائی کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- براؤن بریڈ کا سینڈویچ 1 عدد
- دہی بڑے 1 کپ
- قہوہ 1 کپ

سحری

- کارن فلیکس، کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ 1 کپ
- اُبلانڈہ 1 عدد
- آم یا موسمی پھل 1 عدد
- قہوہ 1 کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- کالے چنے کی چاٹ آدھا کپ
- بیک کیا ہوا چکن رول 1 عدد
- چکن اور سبزی کا کٹلس، کم تیل میں پکا ہوا 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

سحری

- آملیٹ، سبزیوں کے ساتھ 1 انڈے کا
- براؤن بریڈ 1 سلاکس
- انجیر 1 عدد
- دودھ 1 گلاس
- قبوہ 1 کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- براؤن بریڈ کا سینڈوچ 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس
- قبوہ 1 کپ

8 بجے

- دودھ یا پھلوں کی لسی 1 گلاس

سحری

- انڈے کی سفیدی کا آلیٹ 2 انڈوں کا
- براؤن بریڈ 1 سے 2 سلائس
- موسمی پھل 1 عدد
- چائے آدھا کپ



افطار

- کھجور 3 عدد
- براؤن بریڈ کا سینڈویچ 1 عدد
- فروٹ چاٹ، بغیر چینی 1 کپ
- لیموں اور شہد کا پانی 1 گلاس

8 بجے

- کوفتہ والی دال یا چکن اور سبزی کا سوپ 1 کپ
- موسمی پھل 1 عدد

سحری

- دلیہ 1 کپ
- اُبلانڈھ 1 عدد
- موسمی پھل 1 عدد
- تہوہ 1 کپ

