

Menu

Breakfast:

1 bowl oatmeal porridge (add skimmed milk) + 1 cup tea (add skimmed milk)

Snack: Any seasonal fruit/ fruit juice

Lunch:

1 plate Mixed Vegetable Salan + 1 bowl raita/yogurt (fat free) + 1 bowl fresh salad + 1 Chapati (WholeWheate/Jawar)

Snack: 1 cup green tea+ 1 handful of nuts

Dinner:

1 plate chicken salan + 1 chappati (Whole Wheat/Jawar) + 1 bowl raita/yogurt (fat free) + 1 bowl fresh salad

Healthy Tips:

- Keep yourself hydrated
- Use little amount of salt
- Use less oil
- Use ginger green tea in case of indigestion
- Keep yourself physically active
- Avoid processed and packaged food
- Do not smoke or use tobacco products
- Take less stress

مینو

ناشتہ:

1 کپ چائے (دودھ بالائی بغیر)، 1 بول دلیہ (دودھ بالائی بغیر)

سنیکس: کوئی ایک موسمی پھل / پھلوں کا رس

دوپہر کا کھانا:

1 پلیٹ مکس سبزی + 1 بول دہی / رائتہ + 1 بول سلاد،

1 چپاتی (چکی / جوار کا آٹا)

سنیکس: خشک میوہ مٹھی بھر کر + 1 کپ تہوہ

رات کا کھانا:

1 پلیٹ مرغی کا سالن + 1 چپاتی (جوار / چکی کا آٹا)، 1 بول

دہی / رائتہ (بالائی کے بغیر) + 1 بول سلاد۔

مفید مشورے:

- روزانہ ۳-۴ گلاس پانی پیئیں۔
- نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- اگر بدہضمی ہو تو ادراک کا تہوہ استعمال کریں۔
- ڈبہ بند خوراکیوں کا استعمال نہ کریں۔
- سنگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- کام کی زیادتی اور پریشانی سے بچیں۔

5/B Phase-5 Hayatabad Peshawar-Pakistan
Ph: +92-91-5838000 ; Fax: +92-91-5838333
For Appointment: +92-91-5838666
healthcare@rmi.edu.pk

RMI
REHMAN MEDICAL INSTITUTE



**LOW CHOLESTEROL
LOW SODIUM**

کم کولیسٹرول، کم نمک



III-REHMAN
www.rmi.edu.pk

Restricted

ممنوع خوراک

Red Meat



بڑا گوشت
گوشت کلان

Oil Achaar



اچار

Organ Meat



گردے، کلیجی، مغز، دل
گردہ، جگر، مغز، دل

Clarified Butter / Ghee



گھی / مکھن
روغن / مسکہ

Chapal Kabab



چپلی کباب

BBQ / Fried Foods



تلی ہوئی چیزیں ابلی بنی کیو
سیخ کباب

Cold Drinks



کولا مشروبات

Lard / Charbi



چربی

Cream / Butter



بالائی / مکھن
ملائی / مسکہ

Cream Cakes / Bakery Product



کیک اور بیکری کا سامان

Fast Foods



تلی ہوئی اور مرغن غذا میں
غذایی بیرونی، چپس برگر

Cigarette



سگریٹ

Allowed Weekly

ہفتہ وار خوراک

Fish 1-2/week



مچھلی 1-2 مرتبہ ہفتہ میں
ماھی

Chicken 2-3 / Week



مرغی ۲-۳ دفعہ
مرغ

Bakray Ka Gosht 1-2 / Week



بکرے کا گوشت ۱-۲ دفعہ
گوشت بز

Whole Egg 3-4 / Week



انڈے کی زردی ۳-۴ دفعہ
زردی تخم

Lentils/pulses 2-3 / Week



مختلف قسم کی دالیں 2-3 مرتبہ
حبوبات

Boiled Rice 2 / Week



ابلے ہوئے چاول ہفتہ میں 2 مرتبہ
برنج سفید

Porridge 2-3 / Week



دلیہ ہفتہ میں 2-3 مرتبہ

Pasta / Spaghetti



پاستہ، میکرونی

Walnuts 2-3 / Week



اخروٹ 2-3 عدد ہفتہ میں
چهار مغز ہفتہ ۳-۲ دانہ

Mixed Nuts Handful



مکس سوکھا میوہ مٹھی بھر کر
میوہ خشک یک مشت

Maize Flour



جوار کا آنا
ارد جوار

Sugar Free Biscuits 2-3 Time / week



رس / شوگر فری بسکٹ ۲ سے ۳
مرتبہ ہفتہ میں

Allowed Daily

روزمرہ خوراک

Fresh Fruits



تازہ پھل
میوہ تازہ

Salad



سلاد
سلاد تازہ

Fresh Vegetables



تازہ سبزیاں
سبزیجات

Egg White



انڈے کی سفیدی
سفیدی تخم

Low Fat Milk + Products



بغیر ملائی کے دودھ، لسی اور دہی
شیر بدون ملائی

Whole Wheat Chapati / Roti



روٹی جواریا چکی کے آٹے کی بنی ہو
نان گندم

Spices / Herbs



مختلف قسم کے مصالحے
مصالحہ جات

Ginger Green Tea



ادرک کا قہوہ
چای ادرک

Olive / Canola / Vegetables Oil



زیتون کا تیل، کنولا آئل
تیل زیتون

Fresh Juices



تازہ پھلوں کے رس
جوس تازہ

Walk 20-30 Minutes Daily

۲۰-۳۰ منٹ
چہل قدمی روزانہ



3-4 Glasses / Day



۳-۴ گلاس پانی روزانہ