

ON DIET- OVARIAN CYSTS AND FIBROIDS

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none"> • Papaya, avocado, apples, per, blueberries, apricots, prunes • Steamed / boiled vegetables • Tomato(limited) • Brown rice, millets, barley, • Yellow & green lentils, Bengal gram, legumes • Almonds, walnuts (soaked) 	<ul style="list-style-type: none"> • Condensed milk & milk products • Banana, mango, citrus fruits • Raw vegetables-canned & frozen • White refined flour, white rice, gluten rich grains • All other lentils except peanuts cashew • Refined oil, spicy food, soft drinks, coffee, tea, chocolates

ON DIET- OVARIAN CYSTS AND FIBROIDS

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none"> * బొప్పాయి, అవోకాడో, యాపిల్స్, పర్, బ్లూబెర్రీస్, ఆప్రికాట్లు, ప్రూనే * ఉడికించిన / ఉడికించిన కూరగాయలు * టామాటో(పరిమితం) * బ్రౌన్ రైస్, మిల్లెట్స్, బార్లీ, * పసుపు & ఆకుపచ్చ కాయధాన్యాలు, బెంగాల్ గ్రాము, చిక్కుళ్ళు * బాదం, వాల్నట్లు (నానబెట్టినవి) 	<ul style="list-style-type: none"> * ఘనీకృత పాలు & పాలఉత్పత్తులు * అరటి, మామిడి, సిట్టస్ పండ్లు * పచ్చి కూరగాయలు-క్యాన్డ్ & ఫ్రోజెన్ * వైట్ లిఫ్టెడ్ ఫ్లోర్, వైట్ రైస్, గ్లూటెన్ లిచ్ ధాన్యాలు * వేరుశనగ జీడిపప్పు తప్ప మిగిలిన అన్ని పప్పులు * లిఫ్టెడ్ ఆయిల్, షైస్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలు, కాఫీ, టీ, చాక్లెట్లు