

## **OBESITY DIET**

**Morning:-** Drink 25ml honey mixed with 100ml water in the morning. (Do not drink this if you have gas problem or stomach burning).

### **Breakfast:-**

Day (1)- Oats,

Day (2)- Idli,

Day (3)- Wheat flakes,

Day (4)- Vegetable salads + curd / honey,

Day (5)- Wheat raavva upma

Day (6)- Fruit salad + curd / honey,

Day (7)- Dosha.

### **Afternoon:-**

- Polished white rice should not be used.
- Raw rice or korral rice should be taken.

**Note:-** Less rice should be consumed in the meal and more vegetables should be taken.

**Important note:-** Do not sleep during the afternoon.

### **How to make curry:-**

- First, put a pan on the stove, add a spoon of oil and add poppy/talimpu, then fry it in a round shape, add green chilies and fry it.
- Then add chopped curry pieces, enough salt and cover it and cook.
- **Note:-** Do not use chilly powder , ginger-garlic paste, spices, and masala powder.

### **Dinner:-**

- Do not eat rice.

- Only millets dosa or idli should be taken.

**Healthy drink (Healthy drink):-** (This is not good for patients with gastric problems)

Mix well 1 liter of water + 5 spoons of honey + 1/2 wooden lime juice and drink that water little by little throughout the day. (Do not drink this if you have gas problem or stomach inflammation).

**Foods not to eat: -**

Beetroot, peanuts, foods made from peanuts, curd, mushrooms, meat, spicy foods, fried vegetables, junk food, fast food should not be eaten.

**Note:-** Buttermilk should be taken well-strained with a whisk.

ఉదయం :- ఉదయాన్నే 100 ml నీటిలో 25ml తేనె కలిపి త్రాగాలి . (గ్యాస్ ప్లాజ్మెమ్ ఉన్నా లేదా కడుపులో మంట ఉన్నా ఇది త్రాగకూడదు).

అల్పహారం (ఫ్రేక్షన్స్):-

Day (1)- ఓట్స్,

Day (2)- ఇడ్లీ,

Day (3)- ఓట్ ఫ్లేక్,

Day (4)- వెజిటబుల్ సాలాడ్+పెరుగు /తేనె,

Day (5)- గోధుమరవ్వ ఉప్పా,

Day (6)- ఫ్రూట్ సాలాడ్ + పెరుగు /తేనె,

Day (7)- దోశ .

మధ్యాహ్నం :-

- పాలిష్ చేసిన తెల్ల బియ్యం వాడకూడదు .
- ముడిబియ్యం లేదా కొర్రలు అన్నం తీసుకోవాలి .

గమనిక :- భోజనం లో అన్నం తక్కువ, కూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి .

ముఖ్య గమనిక :- మధ్యాహ్నం సమయంలో నిద్ర పోకూడదు .

కూరలు తయారు చేశే విధానం:-

- ముందుగా పొయ్యమీద ఒక బొండ్ పెట్టుకొని, అందులో ఒక చెంచా నూనె వేసి పోపు / తొలింపు వేసుకున్న తరువాత , గుండ్రంగా తరుక్కున ఏచ్చిమిరపకాయలను వేసుకొని వేయించాలి .
- తరువాత తరిగిన కూర ముక్కలు , తగినంత ఉప్పు వేసి మాత పెట్టి ఉడికించాలి .

- గమనిక :- ఎండుకారం , అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్ , మసాలా బినుసులు , మసాలా పొడి వాడకూడదు .

### రొత్తి ఆహారం :-

- అన్నం తినకూడదు .
- కొర్రల దోశ లేదా ఇడ్లీ మాత్రమే తీసుకోవాలి .

### ఆరోగ్య పానీయం (Healthy drink):- (it is not advisable for the patients with gastric problems)

1 లీటర్ నీటిలో + 5 చెంచాల తేనె + 1/2 చెక్క నిమ్మ రసం బొగా కలిపి ఆ నీటిని కొంచం కొంచంగా రోజు మొత్తంమీద త్రాగాలి . (గ్యాస్ ప్రాబ్లెమ్ ఉన్నా లేదా కడుపులో మంట ఉన్నా ఇది త్రాగకూడదు).

### తినకూడని పదార్థాలు :-

దుంపకూరలు , వేరుశనగపప్పు , శనగపిండితో చేసిన పదార్థాలు , పెరుగు, పుట్టగొడుగులు , మాంసాహారం , మసాలా వస్తువులు , వేపుడు కూరలు , జంక్ ఫుడ్ , ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినకూడదు.

గమనిక:- బొగా కవ్వంతో చలికిన మజ్జిగ తీసుకోవాలి.