



AL-KARIM

# AL-KARIM CLINIC

287-Sikandar Block, Karim Market, Allama Iqbal Town, Lahore

**Dr. Qaiser Raza**

M.B.B.S, M.R.C.G.P (INT) UK  
Consultant Family Physician

**FIGHT DISEASE**

**FIGHT OBESITY**

موٹاپے سے بچاؤ کی تدابیر: خوراک میں اعتدال

آپ کے لئے متعین کردہ یومیہ کیلوریز کا چارٹ دیا جا رہا ہے۔ آپ اپنے وزن اور قد (BMI) کے مطابق اپنی یومیہ کیلوریز کو تعین کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے دن کے مختلف اوقات میں مطلوبہ کیلوریز کا تعین کر لیں۔ درج ذیل مینو آپ کو اس سلسلے میں رہنمائی کرے گا۔

1500 کیلوریز یومیہ کا مثالی مینو

1000 کیلوریز یومیہ کا مثالی مینو

وقت

ایک کپ چائے = 30 کیلوریز  
دو عدد سلاٹس = 100 کیلوریز  
ایک عدد انڈا = 80 کیلوریز



ایک کپ چائے = 30 کیلوریز  
آدھا آلیٹ = 75 کیلوریز  
ایک سلاٹس = 50 کیلوریز  
آدھا سیب = 30 کیلوریز



صبح کا ناشتہ



چائے ایک کپ = 30 کیلوریز  
دو عدد بسکٹ = 60 کیلوریز  
ایک عدد درمیانہ سیب = 60 کیلوریز



دو عدد بسکٹ = 60-70 کیلوریز  
چائے ایک کپ = 30 کیلوریز



دوپہر چائے



دال ایک پلیٹ = 200 کیلوریز  
سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز  
چھوٹی چپاتی = 100 کیلوریز  
چندرچھ کھیر = 45 کیلوریز



آدھا پلیٹ سبزی = 75 کیلوریز  
سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز  
ایک چھوٹی چپاتی = 100 کیلوریز  
چھوٹا سیب = 45 کیلوریز



دوپہر کا کھانا



سبز قبوہ بسن گراس = 0 کیلوریز  
چکن سینڈویچ = 150 کیلوریز



آدھا پاپاؤ پھل = 70 کیلوریز  
ایک کپ چائے = 30 کیلوریز



شام کی چائے



آدھا پلیٹ آلو گوشت = 150 کیلوریز  
ایک چھوٹی چپاتی = 100 کیلوریز  
کسٹریڈ = 150 کیلوریز



آدھا پلیٹ = 100 کیلوریز  
چندرچھ کسٹریڈ = 50 کیلوریز  
ایک چھوٹی چپاتی = 100 کیلوریز



رات کا کھانا



دو ایک پیالی یا ایک پاؤنچیر چینی کے = 150 کیلوریز



آدھا پیالی دودھ ایک چمچ اسٹیفول کا چھلکا ملا کر = 100 کیلوریز



رات کو سونے سے پہلے



