

साओल हार्ट रिवर्सल सर्कल (एसएचआरसी)

saaol
Science and
Art of Living

शून्य तेल संयंत्र आधारित
आहार



टहलना



योग



फल और सब्जियां



एच डी एल



साओल हार्ट सेंटर

📍 डीएलएफ, फार्म नंबर - 5, वेस्टएंड, मंडी रोड, छत्तरपुर,
नई दिल्ली, 110030 | 📞 +91 98110 50427



50 दिनों के ज़ीरो ऑयल लिए व्यंजनों की विधियाँ

स्वस्थ खाओ



स्वस्थ रहो

डॉ. बिमल छाजेर, एम बी बी एस, एम डी

पूर्व, सलाहकार, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान(AIIMS), नई दिल्ली,
स्वास्थ्य और जीवन शैली विशेषज्ञ, संस्थापक और निर्देशक साओल हार्ट सेंटर

"जीरो ऑयल कुकिंग"के नियम

चिकित्सा विज्ञान में तेल या वसा का एक सामान्य नाम है और वह है "ट्राइग्लिसराइड्स"। ट्राइग्लिसराइड्स दिल की रुकावट और शरीर का अधिक वजन होने का एक प्रमुख कारन है। जो भी हो तेल की विविधता (चाहे वह जैतून का तेल, सूरजमुखी या मकई का तेल हो और घी) वे सभी ट्राइग्लिसराइड्स हैं। हम किसी भी तरह के तेल के सेवन को पूरी तरह से बंद करना चाहते हैं।

अगला प्रश्न शरीर को वसा की आवश्यकता के बारे में है? प्रकृति ने प्रत्येक खाद्य के भीतर कुछ मात्रा में अदृश्य तेल प्रदान किया है। क्या आप जानते हैं कि गेहूं में 1% तेल होता है, दालों में 2-5% होता है- हर सब्जी, हर फल में तेल होता है उनमें कुछ अंतर्निर्मित तेल? यह हमारे शरीर की ज़रूरत के लिए काफी है। मनुष्य के अलावा अन्य सभी जानवर इन तेलों पर निर्भार रहते हैं। हम इंसानों के पास सिर्फ तकनीक है बीज से तेल निकालने के लिए और खाना पकाने के लिए उनका इस्तेमाल करते हैं। अंतिम प्रश्न है: कैसे खाना बनाना है? इसके लिए आपको चाहिए यह याद रखने के लिए कि खाना पकाने का तरीका बदलना होगा। क्या हमने अपनी माताओं और दादी-नानी से इस बारे में सीखा था कि तैलीय खाना पकाना छोड़ना होगा। खाने में स्वाद मसालों से आता है। नमक, मिर्च, जीरा, हल्दी, धनिया, प्याज, टमाटर आदि स्वाद से हमारा खाना स्वादिष्ट होता है। हमें उन्हें अपने भोजन में अवश्य शामिल करना चाहिए लेकिन हमें उन्हें बिना तेल के पकाना चाहिए। साओल लोगों को इसके लिए अनुशंसा और प्रशिक्षण देता है इन सभी मसालों और सामग्री को पानी के साथ मसाला (साओल प्रतिभागी इसे "साओल ऑयल" कहना पसंद करते हैं)। इस पके हुए भोजन के स्वाद को बरकरार रखता है। केवल तेल/वसा/ट्राइग्लिसराइड अनुपस्थित रहते हैं क्योंकि वे दिल को नुकसान पहुंचाते हैं।

हमने इन व्यंजनों को बनाया और लिखा है कई किताबें जो वर्षों से प्रकाशित हुई हैं। इन किताबों का शीर्षक "फूड फॉर रिवर्सिंग हार्ट डिजीज", "जीरो ऑयल" है कुक बुक", "जीरो ऑयल स्नेक्स", "जीरो ऑयल स्वीट्स", "जीरो ऑयल" साउथ इंडियन फूड" और "जीरो ऑयल थाली"। आप इन किताबों को खरीद सकते हैं और साओल भोजन का आनंद ले सकते हैं।

डॉ. बिमल छाजेर के बुक्स की तालीका

बुक्स: इंग्लिश

1. रिवर्सल ऑफ़ हार्ट डिजीज़	Rs. 195/-
2. 201 टिप्स फॉर डायबिटीज़ पेसेंट्स	Rs. 150/-
3. 201 डाइट टिप्स फॉर हार्ट पेसेंट्स	Rs. 150/-
4. फूड फॉर रिवर्सिंग हार्ट डिजीज़	Rs. 395/-
5. 201 टिप्स फॉर लूसिंग वेट	Rs. 150/-
6. जीरो ऑइल स्नेक्स बुक	Rs. 150/-
7. जीरो ऑइल स्वीट्स	Rs. 150/-
8. जीरो ऑइल थाली	Rs. 150/-
9. जीरो ऑइल साउथ इंडियन कुक बुक	Rs. 150/-
10. जीरो ऑइल कुक बुक	Rs. 150/-
11. स्ट्रेस मैनेजमेंट	Rs. 150/-

हेल्थ इन योर हैंड "क सीरीज ऑफ़ 6 बुक्स ऑन डिफरेंट डिजीज़" इन इंग्लिश

12. एलर्जी	Rs. 50/-
13. एंगर	Rs. 50/-
14. बैक पेन	Rs. 50/-
15. कॉन्स्टिपेशन	Rs. 50/-
16. डिप्रेशन	Rs. 50/-
17. वेजिटेरियन	Rs. 50/-

हेल्थ इन योर हैंड "क सीरीज ऑफ़ 12 बुक्स ऑन डिफरेंट डिजीज़" इन इंग्लिश

18. हेल्थ कुकिंग	Rs. 50/-
19. अस्थमा	Rs. 50/-
20. ओबेसिटी	Rs. 50/-
21. मैडिटेसन	Rs. 50/-
22. इंसोम्निया	Rs. 50/-
23. कोलेस्ट्रॉल एंड फैट्स	Rs. 50/-
24. हाइपरटेंशन	Rs. 50/-
25. सर्वाइकल स्योडिलोसिस	Rs. 50/-
26. स्ट्रेस	Rs. 50/-
27. केयर आफ्टर 50	Rs. 50/-
28. डायबिटीज	Rs. 50/-
29. हार्ट	Rs. 50/-

वी.सी.डी.एस: इंग्लिश

30. रिवर्सल ऑफ़ हार्ट डिजीज़ (वॉल्यूम 1 एंड 2)	Rs. 199/-
31. लूस वेट ऑन योर ओन	Rs. 125/-
32. बेस्ट वे टू कंट्रोल एंड ट्रीट डायबिटीज	Rs. 125/-
33. डाइट फॉर योर हार्ट	Rs. 125/-
34. स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड योर हार्ट	Rs. 125/-
35. जीरो ऑइल कुकिंग	Rs. 125/-
36. योगा फॉर हार्ट	Rs. 125/-
37. प्रेक्षा मैडिटेसन एंड कायतसंग फॉर हार्ट (ऑडियो सी.डी.)	Rs. 125/-

साओल मंथली न्यूज़ लेटर "साओल टाइम्स"

38. "साओल टाइम्स" साओल सालाना सब्सक्रिप्शन 50 रुपये की जानकारी फैलाने के लिए लॉन्च किया गया है

किताब: हिंदी, पंजाबी, गुजराती, बंगाली, कन्नड़ एवं तमिल भाषा में

39. हार्ट रोग से मुक्ति (हिंदी)	Rs. 150/-
40. हार्ट रोग से मुक्ति (पंजाबी)	Rs. 170/-
41. हार्ट रोग से मुक्ति (गुजराती)	Rs. 175/-
42. हार्ट रोग से मुक्ति (बंगाली)	Rs. 150/-
43. हार्ट रोग से मुक्ति (कन्नड़)	Rs. 170/-
44. हार्ट रोग से मुक्ति (तमिल)	Rs. 150/-
45. मधुमेह रोगियों के लिए 201 टिप्स (हिंदी)	Rs. 95/-
46. हार्ट रोगियों के लिए 201 आहार टिप्स (हिंदी)	Rs. 95/-
47. हार्ट रोगियों के लिए 201 आहार टिप्स (बंगाली)	Rs. 95/-
48. वजन कम करने के लिए 201 टिप्स (हिंदी)	Rs. 95/-
49. वजन कम करने के लिए 201 टिप्स (बंगाली)	Rs. 95/-
50. जीरो ऑइल 151 नाश्ते (नमकीन)(हिंदी)	Rs. 110/-
51. जीरो ऑइल 151 नाश्ते (गुजराती)	Rs. 150/-
52. जीरो ऑइल मिठाइयाँ (हिंदी)	Rs. 95/-
53. जीरो ऑइल मिठाइयाँ (गुजराती)	Rs. 150/-
54. जीरो ऑइल थाली (हिंदी)	Rs. 95/-
55. जीरो ऑइल कुक बुक (हिंदी)	Rs. 110/-
56. जीरो ऑइल कुक बुक (गुजराती)	Rs. 150/-
57. जीरो ऑइल साउथ इंडियन कुक बुक (हिंदी)	Rs. 95/-
58. जीरो ऑइल साउथ इंडियन कुक बुक (गुजराती)	Rs. 150/-
59. स्ट्रेस मैनेजमेंट गाइड	Rs. 75/-

"हेल्थ इन योर हैंड" 6 किताबें की सीरीज

60. एलर्जी	Rs. 40/-
61. क्रोध	Rs. 40/-
62. कमर दर्द	Rs. 40/-
63. कब्ज़	Rs. 40/-
64. डिप्रेशन	Rs. 40/-
65. शाकाहार	Rs. 40/-

वी.सी.डी.: हिंदी

65. हार्ट रोग से मुक्ति (वॉल 1 एंड 2)	
66. अपने से करें वजन कम	
67. डायबिटीज से मुक्ति	
68. क्या खाएं आप स्वस्थ हार्ट के लिए	
69. तनाव एवं हार्ट रोग	
70. हार्ट रोगियों के लिए योग	
71. हार्ट के लिए प्रेक्षा मैडिटेसन एवं कायोत्सर्ग (ऑडियो सी.डी.)	

सभी प्रकाशन कैसे प्राप्त करें

आदेश देने के लिए आपको आवश्यक वस्तुओं की क्रम संख्या लिखें। New Delhi में देय SAAOL Health Consultancy Services के पक्ष में डीडी भेजें। कृपया डाक शुल्क के रूप में 50 रुपये जोड़ें। यदि आप 1000 रुपये से अधिक का आदेश देते हैं तो डाक शुल्क निःशुल्क होगा। करने के लिए सभी संचार SAAOL HEART CENTER, 14/84, Vikram Vihar, Lajpat Nagar- IV, New Delhi-24. Tel:011-26235168

सूचकांक का उपयोग कैसे करें

सूची में सबसे अधिक व्यंजनों के बाद ब्रैकेट में पुस्तक कोड और पृष्ठ संख्या है (चावल, चपाती, दाल, सलाद जैसे सरल लोगों को छोड़कर)

एक उदाहरण लें- पाव भाजी (छ-103)

"छ" बुक कोड है और 103 पेज नंबर है।

बुक कोड	कोड का नाम
क	ज़ीरो ऑइल कुक बुक
ख	फूड फॉर रिवर्सिंग हार्ट डिजीज़
ग	ज़ीरो ऑइल थाली
घ	साउथ इंडियन कुक बुक
ङ	ज़ीरो ऑइल स्वीट्स
च	बीइंग पब्लिशड इन फ्यूचर
छ	ज़ीरो ऑइल स्नैक्स

“ये पृष्ठ केवल अंग्रेजी पुस्तकों के लिए हैं। यदि आपके पास पाक कला पर हमारी हिंदी पुस्तकें हैं - संबंधित सूचकांक से सभी व्यंजनों की खोज करें।

दिन-49

दिन-50

सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
स्वादिष्ट नूडल्स (छ-89) फल चाय कॉफ़ी	प्याज वाला उत्पम (छ-198) फ्रूट/ साओल चाय
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
सेब	अंकुरित चाट (ख-369)
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
बीन्स एंड टोमेटो सूप (क-24) टोस्ट सलाद (ग-185) प्याज टमाटर का रायता (ग-168) वेजिटेबल अंडा कोफ़ता करी (ग-156) लेमन चावल (ग-63) गोभी मुसल्लम (ग-142) नान (ग-49) ऑरेंज इन स्पाइस सिरप (क-221)	कोल्ड सूप (ख-29) ग्रेटेड वेज सलाद (ग-178) वेजिटेबल चाउ चाउ (ख-318) मसाला पास्ता सॉस (छ-83) फ्रुइटी सेंडे (ङ-119)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
सीख कबाब (छ-39) साओल चाय	सोयाबीन व्हील (छ-60) चाय/ कॉफ़ी
रात का खाना	रात का खाना
भरवा करेला (ग-145) सादी दाल (ग-87) निंबू वाले चावला (ग-63) बेसन रोटी (ग-36) फ्रूट सलाद (क-32) स्वीट रायता (क-204)	दल मखनी (ग-89) कटहल सब्जी (ग-143) गाजर रायता (ख-349) खीरा सलाद (क-47) प्लेन रोटी (ग-46) मटर चावल (च)

मेनू प्लानिंग

भोजन की प्लानिंग के लिए, दैनिक आहार को चुना जाना चाहिए सभी पांच समूहों (अनाज, दालें, दूध और दुग्ध उत्पाद, फल और सब्जियां, चीनी और चीनी उत्पाद), जो सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूरा करना सुनिश्चित करता है। वसा समूह को विशेष रूप से हृदय रोगी के आहार सूची से बाहर रखा गया है। हृदय रोगी की वसा की जरूरत अदृश्य वसा स्रोतों से यानी अन्य सभी भोजन से पूरी हो जाएगी। उम्र के साथ व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में सभी समूह को खाना चाहता है। उम्र के साथ व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में सभी समूह के खाने को लेना सिख जाता है।

मेनू की प्लानिंग बनाने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना है।

1. दिन की कैलोरी का बड़ा हिस्सा अनाज से निकालना चाहिए।
2. साबुत अनाज और दालें अधिक पोषक तत्व देती हैं।
3. एक भोजन में दो अनाज जैसे चावल और गेहूं, जई/जवार को शामिल करना अच्छा है।
4. चपाती के लिए साबुत गेहूं का आटा इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि, इसमें फाइबर और विटामिन बी अच्छी मात्रा में है।
5. अनाज की एक सर्विंग 25 ग्राम (एक चपाती, एक छोटी चावल का कटोरी) एक दिन के मेनू में 10 से 12. की आवश्यकता हो सकती है।
6. मेनू में अनाज-दाल का संयोजन होना चाहिए इससे प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
7. प्रत्येक भोजन में भरपूर मात्रा में हरी सब्जियां होनी चाहिए।
8. फलों को ताज़ा ही परोसना बेहतर होता है। कम से कम एक या दो फल आहार में शामिल होने चाहिए।
9. दूध कम से कम 200 मिली/दिन (डबल टॉड.) होना चाहिए या 500 मिली / दिन स्किम्ड दूध ले।
10. वसा या तेल से प्राप्त ऊर्जा कुल कैलोरी का 10% है, जो अदृश्य वसा स्रोतों से आना चाहिए।
11. मांसाहारी के लिए केवल अंडे की सफेदी की अनुमति है।

दिन-47

सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
पाव भाजी (छ-103) फल चाय/ कॉफ़ी पुदीना, धनिया	वेज ढोकला (छ-108) मिंट धनिया चटनी (क-182) फल चाय/कॉफ़ी (छ-108)
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
पपीता शेक (क-62)	ऑरेंज जूस
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
ग्रीन टोफू सूप (च) फ्रूट सलाद (क-32) वेजिटेबल जालफ्रेजी (च) सफ़ेद चना करी (ग-102) मूली भरवां रोटी (ग-52) अंगूरी पेठा (ड-145) पालक पनीर (ख-257)	कट्टू सूप (च) वेज मेडली (घ-87) मसाला टिंडा (ख-222) मूली भरवां रोटी (ग-52) मखाने की खीर (ड-24) चने की दाल (ख-193)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
पंजाबी समोसा (छ-34) चाय/कॉफ़ी	सब्जी कबाब (छ-120) चाय/ कॉफ़ी
रात का खाना	रात का खाना
लोकी करी (ग-129) सादी रोटी (ग-46) दाल मिलोनी (ग-85) अनानास डिलाइट (ड-140) बनाना स्टेम करी (घ-111)	लहसुन रसम (घ-49) मेथी भरवां रोटी (ग-47) गाजर सोयाबीन भाजी (ख-223) सादा चावल (ग-71) चिड़वा लड्डू (ड-150)

12. सलाद या रायता को शामिल करने से न केवल विटामिन की आवश्यकता को पूरा करने में मदद मिलती है बल्कि भोजन आकर्षक होता है। फाइबर के कारण भूख कम लगती है।
13. तला खाने से परहेज करें।
14. प्रति दिन कुल पोषण आवश्यकता का एक तिहाई, (विशेषकर कैलोरी और प्रोटीन) दोपहर और रात के भोजन से मिलना चाहिए।
15. आमतौर पर चार बार भोजन करना चाहिए। बच्चों और रोगग्रस्त व्यक्ति के लिए यह संख्या बढ़ाई जा सकती है।
16. आदर्श रूप से प्रत्येक भोजन में सभी पाँच खाद्य समूह होने चाहिए।
17. त्वरित गणना के लिए, कैलोरी का औसत मूल्य एक ही समूह लिया जा सकता है।

भोजन की प्लानिंग बनाने के लाभ:

1. पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करना: एक अच्छा मेनू आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान करता है।
2. भोजन योजना परिवार के सभी सदस्य की जरूरतों को पूरा करने में मदद करती है।
3. भोजन योजना से समय और ऊर्जा की बचत होगी : योजना बनाने से भोजन सरल, पौष्टिक और पकाने में कम समय लगता है।
4. भोजन की योजना बनाने में व्यक्ति की पसंद-नापसंद पर अच्छी तरह विचार किया जाता है। जैसे अगर किसी व्यक्ति को साग पसंद नहीं है, इसे एक अलग रूप में समान पौष्टिक वाला भोजन दिया जा सकता है।
5. नियोजित भोजन विभिन्नता प्रदान करते हैं: एक ही तरीके का खाना रोज नहीं खाया जा सकता। खाने में विभिन्नता करने से उसका रंग, स्वाद और बनावट अच्छी हो जाती है।

दिन-45	दिन-46
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
इडली डिलाइट (छ-195) फल साओल चाय	पालक टोस्ट (छ-171) फल चाय/काँफ़ी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
उपमा (छ-201)	फ्रूट सलाद (क-32)
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
हरा सलाद (छ-88) सादा चावल (ग-71) परवल की सब्जी (ख-220) राइस पुडिंग (ड-28) भिंडी (ख-232) मसाला आलू (ग-131) बेसन की रोटी (ग-48) वेजिटेबल स्टीम सूप (च)	मशरूम सूप (क-29) रशियन सलाद (ग-188) सोयाबीन (ख-214) मक्के की रोटी (ख-172) मसाला बैंगन (ख-234) सादी दाल (ग-87) स्पेनिश चावल (ख-147)
शाम की चाय	शाम की चाय
ब्रेड उपमा (छ-53) चाय/काँफ़ी	पनीर एंड कॉर्न पेटिज (छ-196) चाय/ काँफ़ी
रात का खाना	रात का खाना
मिक्स सब्जी (ग-107) मिस्सी रोटी (ग-55) खीरा रायता (ख-345) चना दाल विद लोकी (ग-92) हरा व सफेद चावल (ख-166) विंटर डिलाइट (ड-124)	दही, राइस रोटी (ख-178) मूली का साग (च) पुदीना चटनी (घ-190) दाल अमृतसरी (ख-196) अंगूरी पेठा (ङ-145)

खाद्य व्यवहार

क्या आपने कभी सोचा है कि किस तरह का खाना स्वादिष्ट होता है और क्या नहीं है? उत्तर हमारे "खाद्य व्यवहार" पर निर्भर करता है।

मनुष्य वही खाता है जो उसके बुजुर्गों ने खाया और जो उसके आस पास उपलब्ध है। एक छोटा बच्चा निश्चित भोजन की आदतें नहीं बनाता है, यह आदतें वयस्कों द्वारा प्रतिरूपित की जाती हैं, जो कुछ खाद्य पदार्थ खाते हैं और अन्य नहीं। वह खाना जो उसके पिता को पसंद नहीं है और जो उसकी माँ इसलिए नहीं बनाती की बच्चा उससे परिचित नहीं है और नहीं खाएगा। पर्यावरण, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक सेटिंग, जो एक समूह की संस्कृति से संबंधित है, भोजन भी निर्धारित करता है। खाने के बारे में जानकारी प्रदान करने से हमें कितनी मात्रा में खाना खाना चाहिए इसका पता लगता है। यह जानकारी ऐतिहासिक खाने के बारे में भी हो सकती है। पारिवारिक परंपरा और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का प्रभाव खाने की आदतों पर होता है। दक्षिण भारतीयों को साबुत गेहूं की चपाती की जगह चावल, इडली-पोंगल ज्यादा पसंद है, अमरवाड़ी को घी, बंगाली को मछली, मांस पसंद है, हरियाणवी को दूध पसंद है। दिल्ली में, पसंदीदा डिश है पनीर, चिकन, फास्ट फूड। इसी प्रकार एक एंग्लो भारतीय रोटी, पेस्ट्री, शराब के बिना भोजन की कल्पना नहीं कर सकते। इसी तरह, खेल, जहां कोई रहता है, भोजन की आदतों को विकसित करने में भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

एक अध्ययन में यह भी पाया गया कि लोगो द्वारा सबसे पसंदीदा खाद्य पदार्थ थे फास्ट फूड, चिप्स, केक, पेस्ट्री, तला हुआ भोजन और कम से कम पसंद किए जाने वाला खाद्य पदार्थ सब्जियां थीं।

यह हमारी मानसिकता है। हम जो कुछ भी पसंद करते हैं, हम उससे मेल खाते हैं हमें जो कुछ भी मिल रहा है उसके साथ अतीत, अगर हमारी पसंद मेल खाती है, तो हम खुश रहते हैं, वरना हम दुखी रह जाते हैं। इसके जिम्मेदार फास्टफूड आउटलेट्स है जैसे - मैक डोनाल्ड्स, पिज़्ज़ा हट्स, डोमिनोज़, केक और पेस्ट्री की दुकानें हमारे आस-पास!

माइंड सेट- भोजन के बारे में हमारे मन की सेटिंग क्या है?

1. अगर खाना बिना तेल के उबाला जाए तो उसमें स्वाद नहीं आएगा।
2. तेल और मक्खन ही भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं।
3. हम बिना तेल के कैसे पका सकते हैं? मैं गारंटी दे सकता हूँ कि भोजन बिना तेल के नहीं पकाया जा सकता।
4. मैं बिना तेल के चपाती नहीं चबा सकता
5. बिना तेल के खाने में वैरायटी नहीं होगी
6. मैं मांसाहारी भोजन कैसे छोड़ सकता हूँ?

दिन-43

दिन-44

सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
सूजी उपमा (छ-201) फ्रूट मिल्क शेक	भरवा मसाला बन (छ-94) फल चाय/ कॉफी धनिया चटनी (क-178)
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
गाजर जूस	मैरी बिस्किट/ चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
अनियन पोटैटो सूप (च) खीरा मुली सलाद शबनम करी (च) बैंगन अचारी (च) सादा रोटी (ग-46) मेथी फ्लेवरड राइस (ख-167)	मूंग सूप (च) मिन्टी फ्रूट सलाद (क-41) मिर्ची मकाई का सालन(च) मिक्स वेज (ग-107) बेसन की रोटी (ग-48) टमाटर चावल (ग-58)
शाम की चाय	शाम की चाय
पोहा सलाद (छ-113) चाय/कॉफी	खीरा कचौड़ी (छ-160) मिक्स फ्रूट जूस
रात का खाना	रात का खाना
राजमा (ग-104) मूली भरवां रोटी (ग-52) लोकी रायता (ग-173) कोफ़ता कारी (क-109) मूंगदाल खीर (इ-30)	सोयाबीन भाजी (ख-302) सादी रोटी (ग-46) चावल की खीर (इ-26) करेला करी (घ-110) मूली का रायता (ख-343)

7. क्या दूसरे लोग बिना मांसाहार के जीवित रह सकते हैं? क्या वे बिल्कुल मांस के बिना खुश है?

क्या हम अपने स्वास्थ्य के लिए भोजन के बारे में अपनी सोच बदल सकते हैं? हृदय रोग(एक जानलेवा बीमारी जो हमारे जीवन से खुशियाँ छीन लेता है) को उलटने के लिए जीरो ऑयल फूड खाना जरूरी है। अगर खाना पक गया है बिना तेल का खाना स्वाद में उतना ही अच्छा और वैरायटी से भरपूर है। तो क्यों नहीं हम जीरो आयल खाना ही खाये।

तर्क-समझें कि हमें अपना भोजन व्यवहार क्यों बदलना चाहिए:

1. कोई भी तेल दिल के लिए खराब होता है, इसलिए जरूरी है बाजार में उपलब्ध सभी प्रकार के वसा/तेल से बचें।
2. तेलों का कोई स्वाद नहीं होता है। तेल/वसा को अपने जुबान के ऊपर लगाकर देखें। यह केवल मसाला मिलाने के लिए एक माध्यम है और इसका स्वाद में योगदान नहीं।
3. स्वाद हमेशा मसालों (जैसे नमक, मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी, जीरा, गरम मसाला, चीनी)। मसालों को अच्छी तरह बिना तेल के पकाने से वैसा ही स्वाद आता है जैसे तेल में पकाने से आता है।
4. साओल ऑयल का पानी सबसे अच्छा और आदर्श माध्यम है खाना पकाने के लिए। ग्रेवी में प्याज होने के बाद, टमाटर, अदरक, लहसुन और मसाले, सब ठीक से पकाया जाता है, इसका स्वाद बिल्कुल वैसा ही होगा जैसे तेल/वसा का उपयोग करके तैयार की गई ग्रेवी का।
5. क्या आप तेल चाहते हैं या स्वाद?

पूरे हफ्ते का मेन्यू क्या होगा?

1. 50 सूप में से चुनें
2. 20 किस्मों में से चपाती चुनें
3. कई किस्मों के सलाद
4. 100 स्वादिष्ट करी
5. 25 तरह की दाल तैयारियां
6. रायता-20 किस्में
7. चावल की तैयारी 20 प्रकार
8. साथ ही 150 सैक्स, 150 मिठाइयां, 150 दक्षिण भारतीय

दिन-41	दिन-42
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
मसाला टोमेटो विद ब्रेड (छ-102) फल/ चाय/ कॉफी	राइस बॉल्स कबाब विद कोरिएंडर लीक्स पोदी (क-175) फल/ चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
हॉट एंड सॉर सूप (ख-126) हॉट सलाद (छ-143)	वेज मॉकटेल (क-66) मैरी बिस्किट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
स्पेशल थाली - वेज कोरमा (ग-126) बेक्ड ब्रिंजल इन टोमेटो सॉस (ग-162) बथुआ रायता (ग-179) खीरा सलाद (ग-180) पापड़ नान (ग-49) ताहिरी, (पुलाव) (क-84) फ्रूट सरप्राइज (इ-121)	नवरत्न थाली-मसाला आलू (ग-131) साग (क-117) बटर मिल्क कोटू (ग-158) मशरूम पुलाव (ग-72) प्याज टमाटर रायता (ग-168) मिक्स सलाद (ग-182) रोटी (ग-46) फिरनी (ग-200)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
वेज ढोकला (छ-108) चाय/कॉफी	चटपटी चाट (छ-197), फलों रस चाय/कॉफी, मैरी बिस्कुट
रात का खाना	रात का खाना
मसूर दाल पालक सूप (क-26) मिक्स वेज सलाद (ग-186) दाल मखनी (ग-89) चावल भरवां शिमलामिर्च (ग-111) मिस्सी रोटी (ग-55) प्याज टमाटर की चटनी (घ-199) आंवला मुरब्बा (क-189)	कोल्ड सूप (ख-129) आलू गोभी (ग-164) अंकुरित मूंग सलाद (ग-187) लोभिया करी (च) मेथी रोटी(ग-47) गाजर हलवा(इ-31)

दिन-1	दिन-2
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
ब्रेड उपमा (छ- 53) साओल चाय फल	गाजर और पनीर टोस्ट (छ- 74) फल चाय/ कॉफी
सुबाह के बीच	सुबाह के बीच
फल चाट चाय	अंकुरित चाट मिक्स (ख-369) फलों का रस
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मिललीगट्टेनी सूप (क- 28) सूखा सोयाबीन (ख-214) मसाला टिंडा (ख-222) दाल पालक (ख-192) हरी खीरे की सलाद (घ-88) बेसन की रोटी (ग-48) मेथी मटर पुलाव (ग-47) फल क्रीम (ङ-145)	मशरूम का सूप (क-29) वेज मेडली (ख-87) गाजर पोषक भाजी (घ-87) भिन्डी शिमला मिर्च की सब्जी (ख-224) सहजन रसम (घ-51) मक्के की रोटी (ख-172) पालक चावल (ख-147) अंगूरी पेठा (ङ-107)
शाम की चाय	शाम की चाय
साबूदाना वड़ा (छ-23) चाय/कॉफी	मटर पैटी (छ- 30) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
हरी मूंग दाल की कढ़ी (ख-197) परवल की सब्जी (ख-220) कट्टूकस की हुई सब्जी का सलाद (ग-178) मेथी भरवां रोटी (ग-47) खीर (घ-32)	चना दाल (ख-193) दही के साथ फूलगोभी (ख-228) मूली भरवां रोटी (ग-52) मखाने की खीर (ङ-24) कचुम्बर सलाद (ग-183)

दिन-39	दिन-40
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
होल गेट्टू बर्गर(छ-67) फल हरी चटनी(क-178) चाय/ कॉफी	सब्जी के साथ सूजी उपमा (ङ-201) फल चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
कुकुम्बर सैक (छ-76)	मैक्सिकन फिंगर (छ-192)
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
बीन्स और टमाटर सूप(क-24) टोस्ट सलाद(ग-185) प्याज टमाटर रायता(ग-168) शाकहारी अंडा कोपता करी (ग-156) नींबू वाले चावल (ग-63) गोभी मुसल्लम (ग-142) नान (ग-49) ऑरेंज इन स्पाइस सिरप (ङ-122)	फ्रैच अनियन सूप(क-22) सलाद खीरा(ग-180) अंकुरित दाल/ भरवां चपाती (ग-51) सफेद चना करी (ग-102) गाजर मटर(घ) इमली चावल(ग-75) फ्रूट सरप्राइज़ (क-214)
शाम की चाय	शाम की चाय
ओपन सैंडविच (छ-72) फलों का रस चाय/ कॉफी	सूखा भेलपुरी (छ- 202) फ्रूट शेक (क-55) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
भरवां करेले (ग-145) सादा दाल (ग-87) निम्बू चावल (ग-63) बेसन की रोटी (ग-48) फ्रूट सलाद (ङ-163) स्वीट रायता (ख-347)	सादा चावल (ग-71) शेफर्ड पाई (ग-160) वेजिटेबल कोरमा (ग-138) हॉट सलाद (ख-143) सादा चपाती (ग-46) आंवला मुरब्बा (क-189)

दिन-3	दिन-4
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
मूंग दाल चीला (छ-182) हरी चटनी (क-178) फल दूध	रवा उपमा (छ-201) खट्टी- मीठी चटनी (ख-181) फल चाय/कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
ब्रेड भेलपुरी (छ-61) साओल चाय	सेब शेक
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
पालक का सूप (ख-130) मिक्स वेज दही सलाद (घ-89) भिंडी ग्रेवी (ख-232) मसाला बैंगन (ख-234) इमली का पत्ता दाल (घ-104) सोया कीमा बनाया हुआ रोटी (ख-180) अंकुरित पुलाव (च) चीकू मिठाई (ङ-67)	लौकी और नींबू का सूप (च) पपीता सलाद कोफ्ता इन ग्रीन लेक (ख-239) मसाला आलू (ग-131) सादा दाल (ग-87) बेक्ड पूरी (क-127) टमाटर वाले चावल (छ-124) रसगुल्ला (ङ-48)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
गाजर और पनीर टोस्ट (छ-74) फलों का रस	बेक्ड आलू कबाब (छ-113) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
लहसुन रसम (घ-49) कमल ककड़ी कोफ्ता (ख-230) फूलगोभी भरवां रोटी खजूरी बॉल्स (ङ-76)	सफेद चना करी (ग-102) चुकंदर का सलाद चावल (ग-71) रोटी (ग-46) बेक्ड कारमेलिज़ेड संतरे (ङ-146)

दिन-37	दिन-38
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
पनीर मैक्रोनी हरियाली (छ-84) टमाटर प्याज की चटनी (क-188) फल चाय/ कॉफी	रशियन सैंडविच (छ-71) फल चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
रिक्रेशिंग ड्रिंक (क-64)	चाय/ नमकीन/ बिस्कुट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मसूर दाल पालक सूप (क-26) मौसमी खीरा सलाद (ग-179) अनियन रिंग्स सलाद मसाला बीन्स पोरियल (ग-140) सहजन की सब्जी (घ-109) उबले हुए चावल (ग-71) / सादी रोटी (ग-46) साबूदाना की खीर (ङ- 93)	फ्रेंच अनियन सूप (क-21) मूंग मशरूम सलाद (क-44) लौकी रायता (ग-173) पालक पनीर कोफ्ता करी (ग-151) वेजिटेबल कोरमा (ग-138) रेनबो पुलाव (च) नान (ग-49) अनानास डिलाइट (ङ-140)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
पालक टोस्ट (छ-171) चाय/ कॉफी	आलू की टिक्की (छ-88) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
कमल ककड़ी कोफ्ता करी (ग-153) मैशड चौलाई (ग-159) स्प्रिंग अनियन रायता (ख-350) सादी रोटी (ग-46) / बॉयलड चावल (ग-71) मूंग दाल की खीर (ङ-30)	शिमला मिर्च पोरियल (ग-133) कच्चे केले कोफ्ता करी (घ-59) अंकुरित दाल प्याज (क-33) भरवां चपाती (क-83) दही के साथ मिक्स वेज सलाद (घ-89)

दिन-5	दिन-6
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
ब्रेड के साथ मसाला आमलेट (छ-38) मिर्च लहसुन की चटनी (क-172) फल चाय/ कॉफी	बिना प्याज के उत्तपम (छ-37) दाल चटनी (क-176) साओल चाय फल
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
संतरे का रस बिस्कुट	वेजिटेबल खाकरा (छ-137) चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
गोभी और टमाटर का सूप (च) टास किया हुआ सलाद (ग-185) भरवां हरी मिर्च (ख-242) गाजर गजपाचो (ख-250) हरी मटर चावल (च) दाल बहार (ख-204) मिस्सी रोटी (ग-55) मुरमुरा के लड्डू (ड-153)	कॉर्न सूप (क-30) प्याज की सलाद हरी बीन स्टू (ख-253) नवरतन करमा (ख-268) खि-दली दाल (ख-206) नान (ग-49) नींबू चावल (च) भरवां नाशपाती (ड-123)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
सोया नगेट्स मंचूरियन (छ-50) चाय/ कॉफी	रागड़ा पैटी (छ-55) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
टोफू कोफ्ता करी (च) पालक की रोटी मिक्स वेज सलाद (च) मूंग की दाल खीर (ड-30)	चौड़ी बीन करी (घ-114) मसाला अरबी (ख-290) गाजर भरवां रोटी (च) सेब का मुरब्बा (ड-132)

दिन-35	दिन-36
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
कॉर्न वोट (छ-131) ओपन सैंडविच (ड-72) फल चाय/ कॉफी	अंकुरित भरवां कैनोपेस (छ-101) फलों का शेक (क-55)
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
वेज मॉकटेल (क-66)	ज़ीरो ऑइल नमकीन चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
गैजपाचो (क-22) मिक्स सलाद (घ-89) फलेवरड चावल (ख-169) आलू मसाला भिंडी (ख-281) गोभी की ग्रेवी (ख-265) सादी रोटी (ग-46) मैंगो बोनानज़ा (ड-33)	पत्ता गोभी सूप (क-20) इतालवी सूप (ख-141) मशरूम सरप्राइज (ख-312) वेजिटेबल चंक्स इन टोमेटो ग्रेवी (ख-337) चाइनीज़ चावल (च) योगर्ट पुडिंग (ड-71)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
वेजी डिलाइट (छ-110) चाय/ कॉफी	मिक्स दाल डोसा (छ-48) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
कढ़ी पकोड़ा (ग-83) बैंगन भरता (ग-106) हरा पुलाव (ख-158) मिक्स सलाद (क-43) सादी रोटी (ग-46)	दाल मखनी (ग-89) कटहल की सब्जी (ग-143) गाजर का रायता (ख-349) मौसमी ककड़ी सलाद (क-47) सादी रोटी (ग-46) / मटर चावल (च) सेब जैम (ड-129)

दिन-7	दिन-8
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
मसाला पास्ता (छ-83) केले के फ्राई (ड-47) फल चाय/ कॉफी	गाजर स्पाउट सैंडविच (छ-75) पुदीना चटनी (घ-190) फल चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
पोहा सलाद (छ-113) सेब का रस	नूडल्स (छ-89) चाय/ कॉफी
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
गाजर - अदरक सूप (च) टमाटर का सलाद (ख-138) तंदूरी फूल गोभी (ख-274) हरियाली मकाई (ख-294) हरी बेरी दाल (घ-101) पुदीना चावल (ख-156) बेसन और मटर की रोटी (ग-53) मेथी के लड्डू (ड-136)	मिश्र वेजिटेबल सूप (च) काला चना और छोले सलाद (क-39) पत्ता गोभी कोफ्ता करी (ग-150) गोभी की खीर (च)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
सीक कबाब (छ-39) चाय/ कॉफी	लो कैलोरी टोस्ट सैंडविच (छ-115) चाय
रात का खाना	रात का खाना
बेसन वाली शिमला मिर्च (ख-313) मिक्स सब्जी भरवां रोटी (क-83) फलों का सलाद (ड-163) कोलोकेशिया पत्ता दाल (घ-105) अनानास डिलाइट (ड-146)	मसालेदार दाल रसम (घ-53) सादी रोटी (ग-46) कट्टू पचड़ी (ख-285) मकई और बीन सलाद (ख-134) सीताफल फिरनी (ड-85)

दिन-33	दिन-34
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
वेजिटेबल मोमोस (छ-185) फलों का शेक (क-55) टमाटर प्याज की चटनी (क-188)	प्याज़ या पत्ताघोभी वाला उत्पम (छ-198) साओल चाय
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
पके हुए आलू कबाब (छ-183) चाय/ कॉफी	फ्रूट मॉकटेल (क-53) बिस्कुट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
ठंडा सूप (ख-129) मिश्रीत कसा सलाद (ग-178) पास्ता प्रिमावेरा (छ-80) वेजिटेबल चाउ-चाउ (ख-318) फ्रुइटी संडे (ड-119)	रसम (घ-56) टोफू टिट बिट (ख-135) प्याज, खीरा गोल सलाद कमल ककड़ी कोफ्ता करी (ग-153) भरवाँ हरी मिर्च (ख-242) मक्के की रोटी (ड-35) मिक्स पुलाव (ख-154)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
पनीर एंड कॉर्न पैटी (छ-196) चाय और कॉफी	हेल्दी चने की चाट (छ-121) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
चायनीज़ चावल (च) पालक पनीर कोफ्ता करी (ग-151) टोस्ट सलाद स्पाउटेड भरवां दाल रोटी (ग-51) आटा के लड्डू (ड-111)	दाल मिलोनी (ग-85) मिक्स सब्जी (ग-107) सादा चावल(ग-71) मेथी भरवां रोटी (ग-47) कसा हुआ सलाद (ग-181) बेसन के लड्डू (ड-113)

दिन-9	दिन-10
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
इडली डिलाइट (छ-195)	गोभी के कटलेट (छ-122)
सांभर (घ-25)	फल
कोटू पोडि (क-174)	चाय/ कॉफी
साओल चाय	ब्राउन ब्रेड
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
अलू टिक्की (छ-88)	बनाना शेक
चाय	
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मटर और मकई का सूप (च)	पालक और बीन्स सूप (च)
मैकरॉनी सलाद (ग-190)	अंकुरित मकई और सब्जी सलाद (ख-136)
पालक दही की ग्रेवी (ख-225)	ब्रोकोली करी (ख-279)
मसाला आलू भिंडी (ख-281)	मसाला करेला (ख-276)
उड़द दाल (ख-195)	सिंधी कढ़ी (ग-82)
लहुसुन के चावल (च)	बेसन मेथी रोटी (ग-54)
दही पुडिंग (ङ-71)	रेनबो पुलाओ (च)
	खस खीर (ङ-68)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
खांडवी (छ-167)	राइस बॉल्स कबाब (छ-100)
मिल्कशेक	चाय
रात का खाना	रात का खाना
ककड़ी दाल (च)	सांभर (ग-88)
टमाटर गोजू (ख-271)	मेथी चमन (ख-227)
बेसन की रोटी (ग-48)	अंकुरित दाल रोटी (ग-51)
टोफू टिट बिट सलाद (ख-135)	स्वीट लाइम एंड खीरे की सलाद (क-47)
रुस्बाडा (ङ-42)	अर्रिज पुडिंग (ग-179)

दिन-31	दिन-32
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
खांडवी (छ-167)	सब्जी ढोकला (छ-108)
फल	धनिया चटनी (क-178)
चाय/ कॉफी	फल
	चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
नमकीन/ चाय	नमकीन/ चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मैक्रोनी के साथ पालक सूप (ख-127)	आटे का सूप (ख-132)
चटनी के साथ गाजर का सलाद (ख-144)	अंकुरित चाट
दम आलू (ग-123)	मकई और सब्जी का सलाद (ख-136)
अंकुरित दाल रोटी (ग-51)	गोभी सांभर (ख-200)
फ्लेवरड चावल (ख-169)	बेकड वेजिटेबल बोनान्ज़ा (ख-288)
परवल की सब्जी (ख-220)	सादी रोटी (ग-46)/
पापड़	सादी चावल (ग-71)
मिल्क केक (ङ-56)	मीठी दही (ङ-168)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
मैक्सिकन फिंगर (छ-192)	चना दाल भेल चाट (छ-187)
चाय/ कॉफी	फलों का रस/ चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
दाल मिलोनी (ग-85)	चावल भरवां शिमला मिर्च (ग-111)
लौकी कोफ्ता करी (ग-116)	यम्मी दाल (ख-208)
हारा भरा पुलाओ (ख-160)	मेथी चपाती (ग-47), पापड़
नवरत्न (च)	एप्पल स्नोबॉल (क-207)
बेकड पुरी (ख-187)	
संतरे की खीर (ङ-86)	

दिन-11	दिन-12
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
मूंग दाल पैन केक (छ-54) हॉट पोटेटो बॉल्स (छ-106) साओल चाय फल	मसाला आमलेट और ब्रेड (च-38) टमाटर की चटनी (घ-200) फलों का रस
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
वेज मोमोज (छ-185) चाय	चटपट चटपटी (छ-109) टमाटर चटनी (क-180) चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
फ्रेंच अनियन और टमाटर सूप (क-21) फूलगोभी सलाद (ख-139) बेसन भिंडी (ख-273) लहसुनी बैंगन (ख-321) बंदगोभी भरवां रोटी (च) उबले चावल (ग-71) संदेश (ङ-49)	मशरूम और गोभी का सूप (च) राजमा सलाद (ख-140) हरी प्याज की सब्जी (ख-262) मिक्स वेजिटेबल बेक (ख-328) सादा रोटी (ग-46) दही चावल (घ-122) गाजर की खीर (ङ-29)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
हरा बेसन टिक्का (छ-142) चाय/ कॉफी	मैक्सिकन डोसा (छ-208) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
ताहिरी (ग-65) भरवां टमाटर (ख-252) वेजिटेबल रायता (ग-167)	अंकुरित भरवां रोटी (च) सोया सॉस में शिमला मिर्च (ख-280) मूली पत्ता दाल करी (ख-307) चिरवा लड्डू (ङ-150)

दिन-29	दिन-30
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
टेस्टी नूडल्स (छ-89) फल चाय/ कॉफी	मेक्सिकन डोसा (छ-208) हरि पुदीना चटनी (क-182) प्याज की चटनी (क-183) फल/ चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
फलो का रस	इडली चाट (ख-387) अंकुरित मोठ चाट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मिक्स वेज सूप (क-25) मेथी दाल (ग-98) आलू साग (ग-137) मीठा रायता (ख-347) भरवां नाशपाती (ङ-123)/ भरवां मूली चपाती (ग-52)	अरबी सूप (ख-125) मकई और बिन्स सलाद (ख-134) भिंडी शिमला मिर्च सब्जी (ख-224) सोया रसम (ख-201) मूली रायता (ख-343) सरसों के चावल (ख-150) सादा रोटी (ग-46) फालूदा डिलाइट (ङ-46)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
मिनी पिज़्ज़ा (छ-78) चाय/ कॉफी	नेस्ट राल (छ-194) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
दाल मखनी (ग-75) भमवाँ मकई टमाटर (ग-118) सतरंगी चावल (च) हरी मटर की रोटी (ग-175) कसा हुआ सब्जी सलाद (ग-178)	तीखी मसूर रसम (घ-53) कजामबु (घ-30) वेज सूजी उत्तपम (घ-154) मिक्स सलाद (ग-182) कद्दू का हलवा (ङ-109)

दिन-13	दिन-14
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
वेज मसाला पास्ता (छ-83) ओपन सैंडविच (छ-72) हरी चटनी (क-178) फल, चाय (साओल ड्रिंक)	पाव भाजी (छ-103) आलू भरवां रोटी टमाटर की चटनी (ग-188) फल/ चाय
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
जूस/ चाय/ कॉफी बिस्कुट	चाय बिस्कुट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
वेजिटेबल स्वीट कॉर्न सूप (क-30) नूट्रेला कीमा मटर (ग-112) मकई पालक (ख-258) खीरे का ककड़ी रायता (ग-169) अंकुरित सलाद (क-35) सादा चावल (ग-71) मेथी रोटी (ग-47) फ्रूट कस्टर्ड (क-213)	टमाटर सूप (क-31) दम आलू (ग-123), राजमा (ग-104) वेजिटेबल बिरयानी (च) मिंट रायता (ग-203) अंकुरित सलाद (क-46) सिरका के साथ प्याज मिस्सी रोटी (घ-74) चटनी के साथ पापड़ फिरनी (ङ-100)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
पोहा सलाद (छ-113) बिस्कुट चाय	ब्रेड बोट (घ-207) चाय, मैरी बिस्किट
रात का खाना	रात का खाना
दाल मखनी (ग-84) बैंगन भरता (ग-106) जीरा पुलाव कद्दूकस की हुई सब्जी का सलाद (ग-178) अनियन रिंग्स सादा चपाती (ग-46) सेवई (ङ-25)	पत्ता गोभी और पनीर डिलाइट (ङ-69) मसालादार करेला (ख-276) हरी खीरे का सलाद (घ-88) पालक की रोटी (ग-50) प्याज के छल्ले ताजा फल चटनी के साथ पापड़, फिरनी (ङ-100)

दिन-27	दिन-28
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
वेज मसाला पास्ता (छ-83) फल साओल चाय	भरवा मसाला वन (छ-94) आम की चटनी (क-186) फल चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
शून्य तेल नमकीन/ चाय बिस्कुट	नींबू पानी बिस्कुट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
हॉट एंड सौर सूप (ख-126) सफेद चना सलाद (क-39) सिंधी कढ़ी (ग-82) प्याज सादा चावल (ख-177) एप्पल स्नोबॉल (क-207)	फ्रेंच प्याज का सूप (क-21) बथुआ रायता (ख-344) सौफ वाले खट्टे बैंगन (च) हर्बड मशरूम पुलाव (क-70) अंकुरित दाल की चपाती (ग-51) विंटर डिलाइट (ङ-124)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
आलू टिक्की (छ-88) चाय/ कॉफी	वेजीटेबल खाकरास (छ-137) चाय/ शेक
रात का खाना	रात का खाना
मूंग की दाल (ग-91) गाजर मटर (च) हरी खीरे का सलाद (घ-88) सिरका प्याज सादा चपाती (ग-46)/ सादी रोटी (ग-71) चीकू डेजर्ट (ङ-67)	शिमला मिर्च पोरियाल (ग-133) सोरेल दाल (ग-95) ककड़ी प्याज का सलाद मेथी चपाती (ग-49)/ सरसो के चावल (ख-150) मैंगो स्मूदी (ङ-174)

दिन-15	दिन-16
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
इडली सांभर (छ-150)	सूजी चीला (छ-176)
दाल चटनी	ताजा फल
फल	पनीर कॉर्न वेजिटेबल बॉल्स (छ-135)
चाय	
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
फ्रूट पंच (क-54)	चाय
अंकुरित चाट (ख-369)	बिस्किट
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
फ्रेंच प्याज सूप (ग-180)	दाल पालक का सूप (क-26)
मिक्स सलाद कुकुम्बर (ग-51)	खट्टा चना (ग-99)
अंकुरित भरवां चपाती	भरवां शिमला मिर्च (ग-119)
सफेद चना करी (ग-102)	अंकुरित पुलाव (च)
गाजर मटर (च)	नान (ग-49)
इमली चावल (च)	दही वड़ा (ग-175)
फल सरप्राइज (ड-121)	टास कियाहुवा सलाद (ग-185)
	स्टूयड एप्पल (क-224)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
भेल पुरी (छ-41)	वेजिटेबल पैनकेक (क-146)
चाय बिस्कुट	चाय/ कॉफी/ फलों का शेक (क-55)
रात का खाना	रात का खाना
लोबिया करी (च)	मूंग की दाल (ग-19)
मिक्सड वेजिटेबल (ग-107)	मसाला भिंडी (ग-110)
हरी खीरे का सलाद (ड-88)	लेमन राइस (ग-63)
सादा चपाती (ग-46)	कट्टुकस की हुई सब्जी का सलाद (ग-178) सादा चपाती (ग-46)
पापड़ चटनी	मिल्क डिलाइट (ड-25)
जैगोरी(गुड़) राइस (छ-158)	

दिन-25	दिन-26
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
वेजिटेबल खाकरा (छ-137)	ब्रेड सरप्राइज (छ-146)
फल, हरी चटनी (क-175)	फलों का शेक
चाय/ कॉफी	टमाटर प्याज चटनी (क-188)
	चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
चाय/ नमकीन	जैन भाकरी पिज्जा (छ-190)
	चाय/ कॉफी
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मिनस्ट्रोन सूप (क-27)	पालक और बीन्स का सूप (क-26)
गाजर पालक रायता (ग-171)	अंकुरित मकई और सब्जी (ख-136)
कसी हुई सलाद (ग-181)	ब्रोकोली करी (ख-279)
दम अरबी (ग-161)	मसाला करेला (ख-276)
कच्चे केले की कोफ्ता करी (ग-155)	सिंधी कढ़ी (ग-82)
पापड़/ मटर पुलाव (ग-70)/	बेसन मेथी रोटी (ग-54)
सादी चपाती (ग-46)	रेनबो चावल (च)
जूसी फ्रूट जेली (ड-98)	खश खीर (ड-68)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
ची- ची- पी- पी टोस्ट (छ-191)	टाकोस (छ-203) दूध शेक
फलों का रस/चाय/कॉफी	चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
सादा चपाती (ग-46)	पनीर कोफ्ता करी (ग-146)
त्रिदली दाल (ख-206)	भरवां करेला (ग-145)
लेहसुनी बैंगन (ख-321)	मैकरोनी सलाद (ग-190)
पुदीना रायता (ग-166)	मेथी भरवां रोटी (ग-47)
अंबाला मुरब्बा (क-106)	

दिन-17	दिन-18
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
ब्रेड उपमा (छ-53) फल फ्रूट शेक (क-55)/ साओल चाय	हरी मटर बॉल्स लहसुन स्प्रेड (छ-139) फल/ साओल चाय
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
जलजीरा (क-51) झट पट्ट चाट (ख-387)	मिन्टी दाल कबाब (छ-175)
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
चुकंदर का सूप (क-19) मकई भरवां टमाटर (ग-118) रसम (घ-56) गाजर का रायता (ग-172) अंकुरित भरवां रोटी (च) खट्टी मीठी चटनी (क-181) टमाटर वाले चावल (क-87) मिक्स सब्जी सलाद (क-43) मखाने की खीर (च)	फ्रेंच प्याजका सूप (क-21) मूंग मशरूम सलाद (क-44) लौकी का रायता (ग-173) पालक पनीर कोफ्ता करी (ग-151) सब्जी कोरमा (ग-138) रेनबो चावल (ग-68) नान (ग-49) अनानास डिलाइट (ड-140)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
ढोकला (छ-108) अंगूर डिलाइट (क-56)	कैबेज बेक्ड कटलेट (छ-169) आंवला पेय (क-51)/ साओल चाय
रात का खाना	रात का खाना
चना करी (ग-102) मसाला अरबी (ख-290) आलू भजिया (छ-52) सादी रोटी (ग-46) खीर (ड-30)	कटहल सूखा (ग-143) आम की दाल (ग-90) मसाला पूरी (ख-188) प्याज खीरे का सलाद (ग-180) सादा चावल (ग-71) चॉकलेट जेली (ड-88)

दिन-23	दिन-24
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
मूली भरवां पराठा (ग-52) धनिये की चटनी (क-175) चाय फल	चटपटी इडली चाट (ख-387) फल चाय/ कॉफी
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
चाट (ख-374)	चाय/ नमकीन (शून्य तेल)
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
बीन्स टमाटर का सूप (क-24) मसालेदार फल चाट (क-45) पोस्ता आलू (ग-122) सब्जी चाउ चाउ (ख-318) आइस्क्रीम (क-217)	मशरूम का सूप (क-29) वेज मेडली (घ-87) गाजर सोयाबीन भाजी (ख-223) भिन्डी शिमला मिर्च की सब्जी (ख-224) सहजन रसम (घ-51) अंगूरी पेठा (ड-145) मक्के की रोटी (ख-172) स्पेनिश चावल (ख-147)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
सोया ट्रीट (छ-111) चाय/ कॉफी	नेस्ट रोल्ल्स (छ-194) चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
सादी रोटी (ग-46) कमल ककड़ी कोफ्ता (ग-153) आलू मसाला भिन्डी (ख-281) दही (ड-71)	मिक्स वेजिटेबल सब्जी (क-114) इमली के पत्ते की दाल (घ-104) पुलाव (ग-74) नान (ग-74) खीरा सलाद (च)

दिन-19	दिन-20
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
चावल उत्तपम (घ-168)	मसाला वड़ा (घ-156)
जिमीकंद चिप्स (घ-172)	स्मॉल अनियन सांभर (घ-27)
साओल चाय/फल	फल
	साओल चाय
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
पपीता ठंडाई (क-63)	मशरूम सूप (क-29)
	ब्रेड स्लाइस
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
पत्ता गोभी का सूप (क-20)	रसम (घ-56)
भरवां करेले (ग-145)	टोफू टिट बिट्स (ख-135)
मैसू मूंग दाल (घ-41)	प्याज और खीरा सलाद
मिक्स वेज कर्ड सलाद (घ-89)	कमल काकड़ी कोपता करी (ग-153)
राई चावल (घ-131)	भरवां हरी मिर्च (ख-242)
मिस्सी रोटी (ग-55)	अंकुरित दाल रोटी (ग-51)
साबूददाने की खीर (ङ-93)	जीरा पुलाव
	ऑरेंज वंडर (ङ-35)
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
सोयाबीन वील (छ-60)	आलू बोंडा (छ-65)
आलू भुजिया (छ-52) चाय/ कॉफी	चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
आलू मटर करी	लहसुन रसम (घ-49)
बेक्ड सब्जी बोनान्ज़ा (ख-288)	बैंगन रसावंगी (ग-121)
केसर चावल	खीरा सलाद
सादी रोटी (ग-46)	उत्तपम (घ-121)
गाजर मूली सलाद	
फल क्रीम (ङ-112)	

दिन-21	दिन-22
सुबह का नाश्ता	सुबह का नाश्ता
कॉर्न फ्लेक्स के साथ स्मूटा	सब्जी साओल दलिया
मिल्क टोस्ट ब्रेड और जैम	सप्रेता दूध
फल	फल
मध्य सुबह का नाश्ता	मध्य सुबह का नाश्ता
चाय/बिस्किट	जीरोऑयल नमकीन (छ-48)
	चाय
दोपहर का भोजन	दोपहर का भोजन
मटर का सूप (क-23)	गाजर अदरक सूप (च)
बीन्स और कॉर्न सलाद (क-35)	काले चने
लौकी वाली चना दाल (ग-92)	सरसों का साग (क-118)
सोयाबीन आलू (ख-137)	सादा चावल (ग-71)
मूली की भरवां रोटी (ग-52)	मिक्स सलाद (ग-182)
मशरूम पुलाव (ग-64)	धनिया रोटी
संतरे की खीर (ङ-90)	सेब की खीर
शाम का नाश्ता	शाम का नाश्ता
मक्की का ढोकला (छ-158)	ब्रेड पकोड़े (छ-64)
चाय / शेक	चाय/ कॉफी
रात का खाना	रात का खाना
राजमा	गोभी कोपता करी (क-154)
पालक पनीर (टोफू) (ख-104)	पोस्ता आलू (ग-122)
सादी रोटी (ग-46)	मूंग दाल (ग-91)
कद्दू का हलवा (ङ-109)	मूली भरवां रोटी (ग-52)
	प्याज चावल (ख-177)
	मेंढागेव (घ-189)
	मैंगो सूफले (ङ-139)