

टीबी मरीज़ का साप्ताहिक डाइट चार्ट

उत्तर भारतीय शाकाहारी, कम खर्च। हर खाने में प्रोटीन, दिन में तीन बार खाना और तीन बार नाश्ता।

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	हल्का नाश्ता और सोने से पहले
सोमवार	बेसन का चीला और दही	घी लगी रोटी, राजमा, दही और सलाद	रोटी, मूंग दाल और लौकी की सब्ज़ी	भुने चने और गुड़; सत्तू का शरबत; एक गिलास दूध
मंगलवार	गुड़ और दूध वाला दलिया	चावल, कढ़ी और सब्ज़ी	घी और दही के साथ सब्ज़ी वाली खिचड़ी	अंकुरित मूंग की चाट; मूंगफली की चिक्की; दूध या दही
बुधवार	मूंगफली वाला पोहा और एक गिलास दूध	रोटी, छोले और रायता	रोटी और सोयाबीन बड़ी की सब्ज़ी	केला और दूध; लस्सी या छाछ; एक गिलास दूध
गुरुवार	मूंग दाल का चीला और हरी चटनी	चावल, चना दाल, मौसमी सब्ज़ी और दही	रोटी, मसूर दाल और आलू गोभी	सत्तू का शरबत; भुने चने और गुड़; दूध या दही
शुक्रवार	बेसन का चीला और दही	घी लगी रोटी, राजमा, दही और सलाद	घी और दही के साथ सब्ज़ी वाली खिचड़ी	मूंगफली की चिक्की; अंकुरित मूंग की चाट; एक गिलास दूध
शनिवार	गुड़ और दूध वाला दलिया	रोटी, छोले और रायता	रोटी और सोयाबीन बड़ी की सब्ज़ी	लस्सी या छाछ; केला और दूध; दूध या दही
रविवार	मूंगफली वाला पोहा और एक गिलास दूध	चावल, कढ़ी और सब्ज़ी	रोटी, मूंग दाल और लौकी की सब्ज़ी	भुने चने और गुड़; सत्तू का शरबत; एक गिलास दूध

ज़रूरी बातें

- दिन में तीन बार खाना और तीन बार हल्का नाश्ता लें। भूख कम हो तो थोड़ा-थोड़ा कई बार खाएँ।
- रोटी या चावल में थोड़ा तेल, घी या मक्खन डालें, ताकि थाली बड़ी किए बिना ऊर्जा बढ़े।
- हर खाने में प्रोटीन वाली चीज़ रखें: दाल, चना, राजमा, सोया, दूध, दही, पनीर, अंडा, मछली या मांस।
- घर का, स्थानीय और मौसमी खाना खाएँ। महँगे सप्लीमेंट घर के खाने से बेहतर नहीं होते।
- इलाज के दौरान धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूर रहें।
- दवाइयाँ डॉक्टर या डॉट्स प्रोवाइडर की सलाह के अनुसार ही लें। यह चार्ट दवाइयों को नहीं बदलता।