

MFL Week 1 Meal Plan by OWR Admin Henna Sameer

Meals/Days	Breakfast	Snack 1	Lunch	Snack 2	Dinner
Monday	1 egg omelete cooked in 1tbsp olive oil+1 wholegrain slice+1 cup tea without sugar	any 2 different fruits	white or red lobia chaat+green tea	tea+handful of nuts	2 large pieces of grill chicken+sala d or raita+green tea
Tuesday	oats/bran flakes in 1.5 cup milk(add fruits/nuts/honey)+1 cup tea after 30 min	fresh fruit juice/smoothie without sugar	1 bowl steamed qeema+1 small cd size roti+green tea	tea+½ index finger sized dark chocolate	2 shami kabab/2 cutlets+salad +green tea
Wednesday	2 boil eggs+1 wholegrain slice+1 cup tea/milk	namkeen lassi/1 glass whole milk	daal chawal(try to take brown rice)¾ portion daal+¼ portion rice+salad+green tea	tea+1 small bowl bhunney channey	mix vegetable cooked in 1 tbsp olive oil with 1 bran slice+green tea
Thursday	2 bran slices topped with peanut butter/honey/ cottage cheese +tea	corns or channa chaat	besan roti+raita+green tea	tea+1 fruit after 20 min	2 sweet potatoes or2 baked potatoes +salad+green tea
Friday	oats/bran flakes in 1.5 cup milk+tea after 30 min	2 apples	chicken steak + ¼ portion brown rice + green tea	tea+handful of nuts	large bowl of lentil soup or boiled lentils Salad +1 bran slice +green tea
Saturday	2 egg omelete(add veges)with spoon(no	1 banana+½ cup milk	2 steamed mutton or chicken piece+1 bran	tea+banana cake (diet cake)	1 small plate of wholewheat chicken pasta

	bread)+tea		slice +salad/raita+ green tea		or chicken salad+green tea
Sunday	1 egg omelete +2 bran slices with peanut butter+tea	smoothie without sugar	2 shami kabab+cucu mber raita+green tea	tea+ 2 carrots after 30 min	large bowl of cooked vegetables with 1 bran slice+salad+g reen tea

کھانا/ دن	ناشتہ	مڈمادنگ اسنیک	دپہر کا کھانا	شام کا اسنیک	رات کا کھانا
پیر	۱ انڈہ کا آملیٹ ۱ چمچہ زیتون کے تیل میں پکانیے ۱ براؤن سلانٹس چائے بنا چینی	کوئی سے دو پھل	سفید یا لال لوبیا کی چاٹ سبز چائے	مٹھی بھر نٹ چائے	۲ چکن گرل grill ٹکڑے سلاد یا رائتہ سبز چائے
منگل	اوٹس/بران فلیکس ۱۱/۲ کپ دودھ پھل اور ڈرائفروٹ اور شہد شامل کر سکتی ہیں ۱/۲ گھنٹے بعد چائے	تازہ پھل کا جوس/رس یا اسمودی smoothie بنا چینی	۱ پیالہ اسٹیم/بھاپ میں پکا یا دم قیمہ ۱ چھوٹی سی روٹی سبز چائے	آدھی انگلی کے برابر ڈارک چاکلیٹ چائے	۲ شامی کباب یا ۲ کٹلٹ سلاد سبز چائے
بدھ	۲ ابلے انڈے ۱ بران/براؤن سلانٹس ۱ کپ چائے/دودھ	نمکین لسی ۱ گلاس	دال چاول ۱/۴ حصہ چاول ۳/۴ دال سلاد سبز چائے	چھوٹی پیالی بھنے چنے چائے	مکس سبزی ۱ چمچہ زیتون کے تیل میں پکی ہوئی ۱ بران سلانٹس سبز چائے
جمعرات	۲ بران سلانٹس پی نٹ بٹر یا شہد یا کائیج پنیر لگا سکتی ہیں ۱ کپ چائے	بھٹہ / چھلی یا چنا چاٹ	بیسن روٹی رائتہ سبز چائے	چائے آدھ گھنٹے کے بعد کوئی ایک پھل	۲ شکر قندی یا ۲ steam آلو اسٹیم یا bake بیک کئیے ہوئے سلاد سبز چائے
جمعہ	اوٹس/بران فلیکس	۲ سیب	چکن اسٹیک	مٹھی بھر نٹ	۱ بڑا پیالہ دال کا

	۱۱/۲ کپ دودھ آدھ گھنٹہ بعد چائے		¼ حصہ براؤن چاول سبز چائے	چائے	سوپ یا ابلے ہوئی دال بنا تڑکھ/بھگار ۱ بران سلائس سلاد سبز چائے
ہفتہ	۲ انڈوں کا آملیٹ سبزیاں ڈال کر پکائیے (چمچہ یا کانٹے کے ساتھ کھائیے) ۱ کپ چائے	۱ کیلا ۱/۲ کپ دودھ	۲ اسٹیم مٹن یا چکن کے ٹکڑے ۱ بران سلائس سلاد سبز چائے	کیلے کا ڈائیٹ کیک چائے	۱ پلیٹ۔ چکن ہولوٹ یا آٹے کا بنا پاستہ یا چکن سلاد سبز چائے
اتوار	۱ انڈہ آملیٹ ۲ بران سلائس پی نٹ بٹر ۱ کپ چائے	اسمودی بنا چینی	۲ شامی کباب کھیرے کا رائتہ سبز چائے	چائے ۲ گاجریں	۱ بڑا پیالہ مکس سبزی ۱ بران سلائس سلاد سبز چائے