

sciencebased.news

मील प्लान

तीन परफ़ेक्ट दिन

महिलाओं के लिए

नौ खाने जो सिर्फ़ खाने से हर विटामिन और मिनरल का टारगेट पूरा करते हैं। कोई मल्टीविटामिन नहीं।



यह कैसे काम करता है

असली खाना, हर नंबर जाँचा हुआ

65 किलो की महिला, दिन में लगभग 1,800 कैलोरी

नीचे का हर दिन वे सारे विटामिन और मिनरल टारगेट पूरे करता है जिन्हें USDA के खाने के डेटा से जाँचा जा सकता है, साथ में प्रोटीन, फ़ाइबर, ओमेगा-3 और सभी नौ ज़रूरी अमीनो एसिड भी, बिना मल्टीविटामिन के। मीट, दालें, हरी सब्ज़ियाँ, मशरूम, जड़ वाली सब्ज़ियाँ और फल हर दिन अलग हैं। एक-दो बार खाना तौलकर देख लें कि ये मात्राएँ कितनी दिखती हैं।

दिन 1	उत्तर भारत	पेज 3
दिन 2	दक्षिण भारत	पेज 7
दिन 3	पश्चिम भारत	पेज 11



दिन 1 · नाश्ता

अंडा भुर्जी, रोटी और मसाला चाय

अंडा भुर्जी: अंडे	45 ग्राम
अंडा भुर्जी: प्याज़ और टमाटर	60 ग्राम
गेहूँ की रोटी	35 ग्राम
मसाला चाय: दूध	120 मि.ली.
मसाला चाय: चाय	110 मि.ली.

237
कैलोरी

13
ग्राम प्रोटीन

4
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

मैंगनीज़	52%
राइबोफ़्लेविन (B2)	49%
सेलेनियम	49%
विटामिन B12	44%



दिन 1 · दोपहर का खाना

राजमा-चावल, पालक पनीर और दही

राजमा, पका हुआ	250 ग्राम
ब्राउन राइस, पका हुआ	115 ग्राम
पालक पनीर: पालक	175 ग्राम
पालक पनीर: पनीर	20 ग्राम
दही	125 ग्राम

638
कैलोरी

40
ग्राम प्रोटीन

25
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन K	984%
मैंगनीज़	220%
फ़ोलेट	152%
विटामिन A	140%



दिन 1 · रात का खाना

कश्मीरी मछली करी और आलू गोभी

कश्मीरी मछली करी: ट्राउट	150 ग्राम
कश्मीरी मछली करी: प्याज़	45 ग्राम
धूप में रखे मशरूम	20 ग्राम
आलू गोभी: गोभी	165 ग्राम
आलू गोभी: आलू	115 ग्राम
हल्दी	1 ग्राम
सूरजमुखी का तेल	13 ग्राम

530
कैलोरी

42
ग्राम प्रोटीन

7
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन B12	258%
विटामिन D	233%
विटामिन C	128%
विटामिन B6	99%

दिन 1 · पूरा दिन

1,833	109	51	1,881
कैलोरी	ग्राम प्रोटीन	ग्राम फ़ाइबर	मि.ग्रा. सोडियम

रोज़ के टारगेट का हिस्सा · लाइन 100% पर है

विटामिन A	192%	कॉपर	270%
विटामिन C	681%	आयरन	111%
विटामिन D	252%	मैग्नीशियम	204%
विटामिन E	154%	मैंगनीज़	383%
विटामिन K	1025%	फ़ॉस्फ़ोरस	271%
थायमिन (B1)	157%	पोटेशियम	214%
राइबोफ़्लेविन (B2)	210%	सेलेनियम	183%
नियासिन (B3)	186%	ज़िंक	145%
पैंटोथेनिक एसिड (B5)	190%	आयोडीन	142%
विटामिन B6	240%	प्रोटीन	105%
फ़ोलेट	226%	फ़ाइबर	206%
विटामिन B12	345%	ओमेगा-3 ALA	120%
कोलीन	130%	ओमेगा-3 EPA + DHA	267%
कैल्शियम	105%	ओमेगा-6	107%

खानों के बीच

बीच में

- अमरूद — 165 ग्राम
- बादाम — 25 ग्राम
- भुनी मूँगफली — 14 ग्राम
- केला — 100 ग्राम

पूरे दिन

- आयोडीन वाला नमक — 3 ग्राम

✓ सभी 23 विटामिन और मिनरल टारगेट पर, और सभी 9 ज़रूरी अमीनो एसिड भी।

सैचुरेटेड फ़ैट कैलोरी का 7%।



दिन 2 · नाश्ता

इडली, सांबर और फ़िल्टर कॉफ़ी

इडली: चावल	100 ग्राम
इडली: उड़द दाल	50 ग्राम
सांबर: अरहर दाल	55 ग्राम
सांबर: सहजन की फली	30 ग्राम
सांबर: टमाटर	75 ग्राम
नारियल चटनी: ताज़ा नारियल	9 ग्राम
फ़िल्टर कॉफ़ी: दूध	155 मि.ली.

370
कैलोरी

17
ग्राम प्रोटीन

10
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

मैंगनीज़	70%
फ़ोलेट	59%
फ़ॉस्फ़ोरस	54%
विटामिन C	54%



दिन 2 · दोपहर का खाना

बांगड़ा मछली करी, चावल और पत्ता गोभी पोरियल

मछली करी: बांगड़ा	240 ग्राम
ब्राउन राइस, पका हुआ	70 ग्राम
सहजन (मोरिंगा) के पत्ते, पके	95 ग्राम
पत्तागोभी पोरियल: पत्तागोभी	70 ग्राम
पत्तागोभी पोरियल: गाजर	40 ग्राम
नारियल या मूँगफली का तेल	8 ग्राम

729
कैलोरी

70
ग्राम प्रोटीन

6
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन B12	423%
सेलेनियम	214%
नियासिन (B3)	214%
विटामिन D	182%



दिन 2 · रात का खाना

चिकन करी, चपाती और भिंडी

चिकन करी: चिकन लेग	85 ग्राम
गेहूँ की चपाती	30 ग्राम
भिंडी	240 ग्राम
पालक की सब्ज़ी	90 ग्राम
चुकंदर	55 ग्राम
दही	45 ग्राम

368
कैलोरी

34
ग्राम प्रोटीन

12
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन K	605%
मैंगनीज़	126%
विटामिन B6	92%
फ़ोलेट	77%

दिन 2 · पूरा दिन

1,918	134	40	1,928
कैलोरी	ग्राम प्रोटीन	ग्राम फ़ाइबर	मि.ग्रा. सोडियम

रोज़ के टारगेट का हिस्सा · लाइन 100% पर है

विटामिन A	210%	कॉपर	241%
विटामिन C	392%	आयरन	102%
विटामिन D	196%	मैग्नीशियम	213%
विटामिन E	103%	मैंगनीज़	387%
विटामिन K	742%	फ़ॉस्फ़ोरस	257%
थायमिन (B1)	189%	पोटेशियम	201%
राइबोफ़्लेविन (B2)	302%	सेलेनियम	350%
नियासिन (B3)	348%	ज़िंक	156%
पैंटोथेनिक एसिड (B5)	156%	आयोडीन	111%
विटामिन B6	321%	प्रोटीन	129%
फ़ोलेट	199%	फ़ाइबर	162%
विटामिन B12	479%	ओमेगा-3 ALA	269%
कोलीन	105%	ओमेगा-3 EPA + DHA	889%
कैल्शियम	105%	ओमेगा-6	122%

खानों के बीच

बीच में

- पपीता — 215 ग्राम
- भुनी मूँगफली — 20 ग्राम
- सूरजमुखी के बीज — 20 ग्राम
- अलसी, पिसी — 10 ग्राम
- केला — 70 ग्राम
- ग्रीन टी — 215 मि.ली.

पूरे दिन

- आयोडीन वाला नमक — 3 ग्राम

✓ सभी 23 विटामिन और मिनरल टारगेट पर, और सभी 9 ज़रूरी अमीनो एसिड भी।

सैचुरेटेड फ़ैट कैलोरी का 9%।



दिन 3 · नाश्ता

बेसन चीला, दही और अनार

बेसन चीला: बेसन	20 ग्राम
बेसन चीला: प्याज़	30 ग्राम
बेसन चीला: हरा धनिया	9 ग्राम
दही	65 ग्राम
अनार	215 ग्राम
ग्रीन टी	215 मि.ली.

313
कैलोरी

12
ग्राम प्रोटीन

12
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन K	72%
कॉपर	63%
मैंगनीज़	58%
फ़ोलेट	47%



दिन 3 · दोपहर का खाना

मटन करी, ज्वार रोटी और मूंग दाल

मटन करी: बकरे का मीट	165 ग्राम
ज्वार की रोटी: ज्वार का आटा	25 ग्राम
भिंडी की सब्ज़ी	210 ग्राम
मूँग दाल, पकी	110 ग्राम
घी	3 ग्राम

514
कैलोरी

58
ग्राम प्रोटीन

15
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

ज़िंक	137%
राइबोफ़्लेविन (B2)	109%
कॉपर	101%
विटामिन K	101%



दिन 3 · रात का खाना

सार्डिन, ब्राउन राइस और मेथी

सार्डिन (मत्थी), तेल में डिब्बाबंद	140 ग्राम
धूप में रखे मशरूम	35 ग्राम
ब्राउन राइस, पका हुआ	85 ग्राम
मेथी या चौलाई का साग	70 ग्राम
गाजर	80 ग्राम
मूँगफली का तेल	15 ग्राम

584
कैलोरी

40
ग्राम प्रोटीन

4
ग्राम फ़ाइबर

इस खाने से आपको मिलता है

विटामिन B12	523%
सेलेनियम	161%
फ़ॉस्फ़ोरस	128%
विटामिन D	119%

दिन 3 · पूरा दिन

1,871	127	41	1,959
कैलोरी	ग्राम प्रोटीन	ग्राम फ़ाइबर	मि.ग्रा. सोडियम

रोज़ के टारगेट का हिस्सा · लाइन 100% पर है

विटामिन A	140%	कॉपर	321%
विटामिन C	246%	आयरन	109%
विटामिन D	130%	मैग्नीशियम	164%
विटामिन E	103%	मैंगनीज़	291%
विटामिन K	192%	फ़ॉस्फ़ोरस	299%
थायमिन (B1)	157%	पोटेशियम	182%
राइबोफ़्लेविन (B2)	267%	सेलेनियम	233%
नियासिन (B3)	181%	ज़िंक	234%
पैंटोथेनिक एसिड (B5)	114%	आयोडीन	115%
विटामिन B6	151%	प्रोटीन	122%
फ़ोलेट	162%	फ़ाइबर	162%
विटामिन B12	646%	ओमेगा-3 ALA	160%
कोलीन	106%	ओमेगा-3 EPA + DHA	275%
कैल्शियम	143%	ओमेगा-6	170%

खानों के बीच

बीच में

- हल्दी वाला दूध (कम फ़ैट) — 135 मि.ली.
- खजूर — 15 ग्राम
- पिस्ता — 16 ग्राम
- अखरोट — 10 ग्राम
- बादाम — 20 ग्राम
- संतरा — 165 ग्राम

पूरे दिन

- आयोडीन वाला नमक — 3 ग्राम

✓ सभी 23 विटामिन और मिनरल टारगेट पर, और सभी 9 ज़रूरी अमीनो एसिड भी।

सैचुरेटेड फ़ैट कैलोरी का 6%।

sciencebased.news

सवाल, सुधार, आइडिया?

sciencebased.news

इस प्लान के पीछे का आर्टिकल देखने के लिए स्कैन करें: स्टडी, ग्रेड, और हर खाने की वजह।

हर आर्टिकल के आख़िर में एक बॉक्स है: *कुछ समझ नहीं आया, गलत है या छूट गया? हमें बताएँ।* यह सीधे एडिटर तक जाता है।

X पर: **@scibasednews**

ध्यान दें

- जहाँ सूखा न लिखा हो, ग्राम पके खाने के हैं। पकी दाल, चावल और अनाज सूखे से लगभग 2 से 3 गुना भारी होते हैं।
- ऊपर से डाले नमक के लिए आयोडीन वाला नमक लें; 3 ग्राम (आधा छोटा चम्मच) गिना गया है, और दिन का सोडियम इसमें शामिल है।
- यहाँ विटामिन D लगभग सिर्फ़ तैलीय मछली से आता है। मशरूम को गलफड़े ऊपर करके लगभग एक घंटा धूप में रखें, तो उनमें विटामिन D बढ़ जाता है। जिस दिन मछली न हो, धूप या विटामिन D की गोली कमी पूरी करती है।
- पनीर USDA में नहीं है, इसलिए हिसाब में उसकी जगह मिलता-जुलता queso fresco चीज़ गिना गया है।
- चाय और कॉफ़ी आँकड़ों में कम जोड़ती हैं, पर उनमें पॉलीफ़ेनॉल होते हैं जिन्हें USDA नहीं गिनता।
- USDA में खाने में बायोटिन, क्रोमियम और मोलिब्डेनम का डेटा नहीं है, इसलिए इन्हें नहीं जाँचा गया।
- टारगेट 19 से 50 साल के वयस्कों के अमेरिकी RDA या AI हैं (महिला के लिए आयरन 18 मि.ग्रा.)। अगर आप गर्भवती हो सकती हैं, तो रोज़ 400 से 800 माइक्रोग्राम फ़ोलिक एसिड भी लें।
- यह एक उदाहरण है, डॉक्टर की सलाह नहीं। किडनी की बीमारी हो, खून पतला करने की दवा (विटामिन K) लेते हों या पोटैशियम कम करने को कहा गया हो, तो पहले डॉक्टर से पूछें।

sciencebased.news/hi/perfect-food-day/ से। खाने का डेटा: USDA FoodData Central, SR Legacy। संस्करण 5, 2026-10-22।