

7-DAY BELLY FAT DIET PLAN

(Indian Kitchen | Men & Women | Home Based)

DAILY MORNING ROUTINE (Same for All 7 Days)

- उठते ही ½ चम्मच जड़ी-बूटी पाउडर + गुनगुना पानी
 - 20-30 मिनट हल्की एक्सरसाइज / वॉक
 - 10-15 मिनट बाद नाश्ता
-

DAY 1

Breakfast

- 2 उबले अंडे या मूंग दाल चीला
- 1 कप ग्रीन टी / नींबू पानी (बिना शक्कर)

Lunch

- 1-2 रोटी (ज्वार / बाजरा)
- सब्जी (लौकी / तोरी / भिंडी)
- दाल
- कच्चा सलाद

Evening Snack

- 1 फल (सेब / पपीता)
- मुट्ठी भर भुने चने

Dinner

- सब्जी + दही
 - रोटी नहीं (या 1 बहुत हल्की)
-

DAY 2

Breakfast

- ओट्स (पानी में पका हुआ)
- 5-6 भिगोए हुए बादाम

Lunch

- चावल (½ कटोरी)
- राजमा / चना
- सलाद

Evening Snack

- नारियल पानी या छाछ

Dinner

- वेज सूप
 - हल्की सब्ज़ी
-

DAY 3**Breakfast**

- सब्ज़ी वाला उपमा (कम तेल)
- ग्रीन टी

Lunch

- 2 रोटी
- मिक्स सब्ज़ी
- दही

Evening Snack

- मूंगफली (मुट्ठी भर)

Dinner

- उबली सब्ज़ी
 - थोड़ा सा पनीर / टोफू
-

DAY 4**Breakfast**

- 2 अंडे का ऑमलेट या बेसन चीला
- नींबू पानी (बिना शक्कर)

Lunch

- बाजरा रोटी
- दाल
- सलाद

Evening Snack

- 1 फल

Dinner

- सब्ज़ी + सूप
-

DAY 5**Breakfast**

- पोहा (कम तेल, कम मूंगफली)
- ग्रीन टी

Lunch

- चावल (½ कटोरी)
- सब्ज़ी
- दही

Evening Snack

- मखाना (भुना हुआ)

Dinner

- लौकी / तोरी की सब्जी
 - बिना रोटी
-

DAY 6**Breakfast**

- दलिया
- 5-6 किशमिश

Lunch

- 2 रोटी
- चना / मूंग दाल
- सलाद

Evening Snack

- छाछ

Dinner

- सूप + हल्की सब्जी
-

DAY 7 (Light / Detox Style)**Breakfast**

- फल (मिक्स) + ग्रीन टी

Lunch

- खिचड़ी (कम चावल, ज्यादा दाल)
- ½ चम्मच देसी घी

Evening Snack

- नारियल पानी

Dinner

- सूप या उबली सब्जी
-

EVENING / NIGHT RULES (Daily)

- ½ चम्मच जड़ी-बूटी पाउडर (Dinner से 30 मिनट पहले)
 - Dinner 8 बजे से पहले
 - Dinner के बाद 10-15 मिनट वॉक
-

□ 7 दिन क्या बिल्कुल नहीं खाना

- मीठा / शक्कर
- कोल्ड ड्रिंक
- बिस्कुट / नमकीन
- तला-भुना खाना
- देर रात खाना

Note: यह एक जनरल डाइट प्लान है। किसी भी मेडिकल कंडीशन में अपनाने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशन एक्सपर्ट से सलाह लें।