

غذائی چارٹ

غذا نمبر 1 صبح: حلوہ بادام و کدو، سویاں، جلیبی، برنی، مربہ، گاجر و اشرفی، سری پائے۔ **دوپہر:** گوشت دنبہ، گاجر، توری، پیٹھا، ٹینڈے، کدو، گھیا، شلغم، وال ارہر۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **سلا:** مولی، گاجر۔ **صالحہ جات:** زیرہ سفید، الائچی، خورو، سونف۔ **قبو:** الائچی، خورو، سونف، ملٹھی، برگبانسہ۔ **پھل:** خربوزہ، کیلا، امرود، گراما، ماشپاتی، شریفہ۔ **شریبات:** دودھ، شہد۔

غذا نمبر 2 صبح: انڈے کی سفیدی، آئیڈسکریم، ساگودانہ، کسٹرڈ، فرنی، کھیرا، ابلے چاول، کجریا، بیکری سویاں، دودھ والی، جوکا، دلہ، مٹھائی، گلقتند۔ **دوپہر:** وال ماش، چنندر، راری چاول، گوشت خرگوش و بھینڑ۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **پھل:** خربوزہ، انار شیریں، تربوزہ، سرودہ، شہتوت سیاہ، چکوترا، گنا، ماریل، تازہ انناس، مسمی، سیب، میٹھا، بہی دانہ۔ **سلا:** کھیرا، ککڑی، چنندر۔ **صالحہ جات:** دھنیا، الائچی بڑی، سفید زیرہ۔ **شریبات:** جوس سیب و گنا، کیلے، کاشیک، ستو، کچی لسی، دودھ سوڈا۔ **قبو:** زیرہ، بڑی الائچی، پھول گلاب۔ **غذا نمبر 3 صبح:** مربہ آملہ و ہریز، کشمش، ماریل، وہی بھلے فروٹ چارٹ، چائے، وہی، لسی، جام، اچار۔ **دوپہر:** مچھلی، بڑا گوشت، آلو، گو بھی، ہنڑ، بینگن، ہنڑ چنے، مکئی، جوار، باجرہ، لسی، لوبیا۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **سلا:** لیموں، سبز مرچ۔ **صالحہ جات:** ٹماٹر، انار دانہ۔ **قبو:** گرین ٹی، بلیک ٹی، لیموں ڈال کر۔ **پھل:** شکر قندی، سنگھاڑا، مونگ پھلی، کچا آم، سنگترہ، سیب، لوکاٹ، آڑو، مالٹا، فلوڑ، کنوں، جامن، ترش انار۔ **شریبات:** املی، آلو بخارا، کٹھی لسی، کولڈ ڈرنکس۔

غذا نمبر 4 صبح: انڈہ ابلہ، چھوہارے، بھنے پنے، پکوڑے، شامی کباب۔ **دوپہر:** انڈے، پالک، کچنار، وال چنا، مسورہ، کرلیے، مرغی، پرندوں کا گوشت، ساگ، بینگن، حلیم، میتھی، پنے۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **سلا:** پیاز، ٹماٹر۔ **صالحہ جات:** دارچینی، جلوتری، جاکفل، لونگ، سرخ مرچ۔ **قبو:** لونگ، دارچینی۔ **پھل:** اخروٹ، پستہ، انگور، انجیر، جاپانی پھل، لہجی۔

غذا نمبر 5 صبح: مربہ آم، کھجور، فرانی انڈا، انڈے کے کتوس۔ **دوپہر:** ساگ، میتھی، گوشت دیسی مرغ و بکرا، کیکھی، سوبا، نجنا۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **سلا:** سبز پودینہ، پیاز، اچار۔ **صالحہ جات:** سرخ مرچ، لہسن۔ **قبو:** اجوائن دیسی، تیز پتہ، انجیر۔ **پھل:** آم، خوبانی، شہتوت، کھجور، چلغوزے، میٹھا انگور، انجیر، کاجو۔ **شریبات:** پنجنی، شہتوت، انگور، دودھ پتی۔ **غذا نمبر 6 صبح:** مربہ اورک، حلوہ بادام، دلہ، دیسی گھی والا پراٹھ، میٹھا انڈہ۔ **دوپہر:** مونگرے، گوشت بکرا، گندم، وال مونگ، ٹینڈے، حلوہ کدو۔ **رات:** صبح اور دوپہر والی غذا۔ **صالحہ جات:** بلدی، نمک، سنڈ، سونف، مرچ سیاہ۔ **قبو:** اورک، پودینہ، سونف۔ **پھل:** پینٹا تازہ یا خشک، بادام، شہد، امرود، خربوزہ، میٹھا آم۔ **شریبات:** بکری اور اونٹنی کا دودھ، شہد پانی ملا کر، میٹھے انگور کا جوس۔

نوٹ: دوئی نیم گرم پانی سے لیں۔ بغیر بھوک کھانا اور بغیر پیاس پینا منع ہے۔

حکیم سمیع یونانی ہسپتال

فون: 0300-9889003 & 0333-5000567

Website www.hakeemsami.com

E.Mail: info@hakeemsami.com

FaceBook [Haqnawazsami](https://www.facebook.com/Haqnawazsami)