



where your partnership with us  
begin for control of diabetes

# LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज & थाइरोइड क्लिनिक

## 800 कैलोरी डाइट चार्ट

- 6.00 बजे – भिगोया बादाम-2
- 7.00-8.00 बजे – 1 गिलास दूध बिना मलाई का + प्रोटीन सप्लीमेंट-3 स्कूप
- 11.00-1200 बजे – फल-1 (सेब, पपीता, नाशपाती, अमरूद, संतरा, मुसम्मी) + रागी ब्लेंड (पानी में) – 1 गिलास
- 1.00-2.00 बजे – सलाद-1 बड़ी कटोरी + छाछ – 1 गिलास
- 5.00-6.00 बजे – नारियल और बादाम का दूध – 1 गिलास
- 8.00-9.00 बजे – 1 गिलास दूध (बिना मलाई का) + प्रोटीन सप्लीमेंट – 3 स्कूप

- फ्री फूड्स (जिन खाद्य पदार्थ में कैलोरी बहुत कम होती है) :-  
नीबू, पानी, छाछ, सलाद, ग्रीन टी, ब्लैक टी, सूप (बिना क्रीम, मक्खन और तेल वाला)

अपॉइंटमेंट के लिए (मो0 : 80051 04444, 0522-4000 170) पर कॉल करें

पता : 2/1 विवेक खण्ड गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

www.ledtc.in ✉ ledtc8005104444@gmail.com ⓘ ledtc8005104444 📺 YouTube drarunpandey

Not Valid For Medicolegal Purpose. Valid For 7 Days