

पोषणले तपाईंलाई स्वस्थ रहिरहन र निको हुने प्रक्रियामा मद्दत गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तपाईं हामीसँग बस्ने बेलाको लागि तपाईंको चिकित्सक वा आहार विशेषज्ञले विशिष्ट आहारको सिफारिस गर्ने छन्। यस आहारमा उपचारात्मक प्रतिबन्धहरू समावेश हुन सक्छ जस्तै:

#### ♥ कार्डियाक/मुटुलाई स्वस्थ राख्ने आहार

यो आहार सोडियम र चिल्लो कम भएका खाद्य पदार्थहरूमा केन्द्रित छ। यसमा क्याफिनको मात्रा पनि सीमित हुन सक्छ। छेउमा ♥ भएका वस्तुहरू कार्डियाक/मुटुलाई स्वस्थ राख्ने आहारको लागि उपयुक्त छन्।

#### ✓ भेगन-मैत्री वस्तुहरू

छेउमा ✓ भएका वस्तुहरू भेगन-मैत्री वस्तुहरू हुन्।

#### कार्बोहाइड्रेटको समान मात्रायुक्त आहार

यो भोजन योजनाले प्रत्येक खानामा कार्बोहाइड्रेटको समान मात्रा सुनिश्चित गर्दछ जसलाई प्रायः मधुमेह भएका व्यक्तिहरूका लागि सिफारिस गरिन्छ।

कार्बोहाइड्रेटको समान मात्रायुक्त 45, 60, र 75 जस्ता आहारहरूले क्रमशः प्रति भोजन 40, 60, र 75 ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रदान गर्दछ। कार्बोहाइड्रेट गणना (ग्राममा) महत्त्वपूर्ण कार्बोहाइड्रेट सामग्री भएका वस्तुहरूको छेउमा प्रदान गरिन्छ।

#### R मृगौलाको लागि उपयुक्त आहार

यस आहारले नुन र पोटासियम कम हुने खाद्य पदार्थहरूमा जोड दिन्छ, र यसमा फस्फोरस र प्रोटीन पनि सीमित हुन सक्छ। छेउमा R भएका वस्तुहरू मृगौलाको लागि उपयुक्त हुने आहारहरू हुन्।

#### NPO (मुखबाट खुवाउने हैन)

यो आहार कुनै व्यक्तिले मुखबाट कुनै ठोस वा तरल खाना खान नसकेको बेलामा अर्डर गरिन्छ।

032024A

#### सङ्ग्राह्य आहारहरू

**तातो:** कफी, डेकाफ कफी, चिया, डेकाफ चिया, कुखुराको, गाईको, वा सागसब्जीको सुरुवा

**चिसो:** क्रेनबेरी, स्याउ, or अङ्गुरको जुस। लेमोनेड वा डाइट लेमोनेड अदुवाको सादा वा डाइट पेय, निबुवा वा चेरी बल्ली, गुलियो नहालेको वा डाइट डेकाफ आइस चिया।

**डेसर्ट्स:** जुनसुकै फलको सर्बत सादा वा डाइट जिलेटिनमा

#### पूर्ण रूपले झोल आहारहरू

माथि उल्लिखित सबै सङ्ग्राह्य झोलहरू र निम्न सहित:

**तातो:** क्रिम अफ ह्विट, गोलभेंडाको सुप, क्रिम अफ पोटेटो वा क्रिम अफ चिकेन सुप।

**चिसो:** अप्रशोधित, 1%, वा चिल्लो नभएको दुध। भेनिला बदाम वा ल्याक्टेट दुध। सुन्तलाको जुस, V-8, वा सुकेको आलुवखडाको सुप।

**डेसर्ट्स:** नियमित वा डाइट हलुवा, सबै प्रकारका आइसक्रिम, सबै सर्बत, सादा वा ग्रीक दही।

## बिहानको खाजा

### तातो र चिसो अन्न

कर्न फ्लेक्स  
(Corn Flakes) ♥VR(17.7)

राइस चेक्स (Rice Chex) ♥VR(24.1)

चिरियोस (Cheerios) ♥R(13.9)

फ्रोस्टेड फ्लेक्स  
(Frosted Flakes) ♥VR(25)

फ्रोस्टेड मिनी-ह्विट्स  
(Frosted Mini-Wheats) ♥R(24)

किसमिस ब्रान  
(Raisin Bran) ♥VR(27.6)

ओटमील ♥VR(13.34)

क्रिम अफ ह्विट ♥VR(12.9)

### ताता खानेकुराहरू

अण्डा भुजुरी ♥R(1.4)

कम कोलेस्ट्रॉल युक्त

अण्डा भुजुरी ♥R(1.3)

चिज हालेको अण्डा भुजुरी ♥(1.9)

अण्डा र चिज स्याण्डविच ♥(29.5)

बेकन अण्डा र

चिज स्याण्डविच (29.7)

दालचिनी फ्रेन्च टोस्ट ♥R(25)

प्यानकेकहरू ♥R(32.1)

### अतिरिक्त खानाहरू

राम्रोसँग पकाइएको अण्डा ♥R(1)

बेकन स्ट्रीप्स (0.2)

टर्की ससेज प्याटी ♥R(1)

ब्रेकफास्ट पोटेटोज ♥V(20.4)

कम-चिल्लो युक्त कटेज चिज  
♥R(3.8)

### फलफूल

केरा ♥V(27)

ताजा फलफूलहरूको कप ♥V(13.2)

डिब्बाका फलफूलहरूको कप  
♥VR(16.7)

मन्डारिन सुन्तलाहरू ♥VR(15.9)

सिङ्गो सुन्तला ♥V(11.2)

स्याउको गुदी ♥VR(12.8)

सिङ्गो स्याउ ♥VR(19.1)

आरुका टुक्राहरू ♥VR(15.8)

नासपातीका टुक्राहरू ♥VR(17.6)

### दही

स्ट्रबेरी केरा ♥(21)

स्ट्रबेरी ♥(21)

लाइट पिच ♥R(13)

ग्रीक फिनो लेमन ♥(11)

ग्रीक बनाना क्रिम ♥(7)

### बेकरी

इङ्गलिस मफिन ♥R(28)

प्लेन बेगल ♥VR(27)

गहुँको पाउरोटी ♥VR(14)

ब्लुबेरी मफिन ♥R(28)

स्याउ दालचिनीको मफिन ♥R(30)

पाउरोटी ♥VR(14)

♥ - मुटुलाई स्वस्थ राख्ने    ✓ - भेगन मैत्री    R - मृगौलाको लागि उपयुक्त

नियमित मेनु

ट्रेलाइन मेनु

## सेफको रोजाइ

<b>आइतवार</b>	दिउँसोको खाना	रातीको खाना
	गोलभेंडाको सुप ♥ <b>V</b> (११.२) सिजर सलाद ♥ <b>R</b> (७.३) हट टर्की स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (१५.१) स्यापल ग्लेज्ड सालमन ♥(४.८) थिचेको आलु र लेदो ♥(१७.२) लसुन र जडिबुटीसहित भुटेको गांजर ♥ <b>V</b> (७.१) चिजकेक र स्ट्रबेरी सस (३५.८) सुगर कुकी ♥ <b>R</b> (१८.३)	गोलभेंडाको सुप ♥ <b>V</b> (११.२) सिजर सलाद ♥ <b>R</b> (७.३) बिफ स्ट्रोगानोफ ♥ <b>R</b> (२४) बेक्ड चिकन र लेदो ♥ <b>R</b> (५.९) बाउटी पास्ता ♥ <b>V</b> (१७.८) ब्रोकाउली ♥ <b>V</b> (४.३) चिजकेक र स्ट्रबेरी सस (३५.८) सुगर कुकी ♥ <b>R</b> (१८.३)
<b>सोमवार</b>	चिकेन चाउचाउ सुप <b>VR</b> (२.७) कोलस्लो <b>R</b> (८.१) बाबेक्यू पुल्ड पोर्क स्याण्डविच <b>R</b> (३२.९) भेजी कब सलाद ♥ <b>V</b> (२०) व्हाइट चेडर पपकर्न <b>R</b> (९) कि वेस्ट सागपातहरू ♥ <b>V</b> (६.४) ब्लूबेरी लेमन क्रिस्प ♥ <b>R</b> (२१) रेड भेल्भेट रोल <b>R</b> (३२.८)	चिकेन चाउचाउ सुप ♥ <b>R</b> (२.७) कोलस्लो <b>R</b> (८.१) चिकन इटालियानो ♥(६.३) पोटेटो क्रस्टेड कड♥(१०) पेन्ने पास्ता र मारिनारा ♥ <b>V</b> (२२.१) प्रिन्स चार्ल्स सागपातहरू ♥ <b>V</b> (३.२) ब्लूबेरी लेमन क्रिस्प ♥ <b>R</b> (२१) रेड भेल्भेट रोल <b>R</b> (३२.८)
<b>मंगलवार</b>	ब्रोकाउली चिज सुप (१४.३) ब्लूबेरी स्प्रिङ सलाद ♥ <b>R</b> (४.७) हट रोष्ट विफ स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (१३.७) टर्की सेफ सलाद ♥ <b>R</b> (८.१) पार्सले पोटेटोज ♥ <b>V</b> (१४.५) हरियो सिमी ♥ <b>V</b> (६.४) स्ट्रबेरी लेयर केक <b>R</b> (२८.१) भेनिला आइस क्रिम ♥ <b>R</b> (१६)	ब्रोकाउली चिज सुप (१४.३) ब्लूबेरी स्प्रिङ सलाद ♥ <b>R</b> (४.७) ब्री र स्याउ भरिएको चिकेन ♥ <b>R</b> (२८.९) मसरुम स्वीस बर्गर (२४.१) रातो बोक्रा भाएको भुटेको आलु ♥ <b>V</b> (२०) केराउ र गांजर ♥ <b>V</b> (९.५) स्ट्रबेरी लेयर केक <b>R</b> (२८.१) भेनिला आइस क्रिम ♥ <b>R</b> (१६)
<b>बुधवार</b>	श्री बिन चिल्ली ♥ <b>V</b> (१७.६) गार्डेन सलाद ♥ <b>V</b> (२.८) साउथवेस्ट चिकेन सलाद ♥ <b>R</b> (२४.८) भेजी बर्गर ♥ <b>V</b> (४३.७) मकैको रोटीको मफिन ♥ <b>R</b> (२४) बेक्ड लेज चिप्स ♥ <b>V</b> (२४) फज ब्राउनी <b>R</b> (३८) ताजा फलफूलहरूको कप ♥ <b>V</b> (१३.२)	श्री बिन चिल्ली ♥ <b>V</b> (१७.६) गार्डेन सलाद ♥ <b>V</b> (२.८) स्टफ्ड सेल्स र मारिनारा ♥(३९.५) भात माथि भेगान क्यासियाटोर ♥ <b>V</b> (३५.१) इटालियन मिश्रित तरकारीहरू ♥ <b>V</b> (११.३) फज ब्राउनी <b>R</b> (३८) ताजा फलफूलहरूको कप ♥ <b>V</b> (१३.२)
<b>बिहीवार</b>	इटालियन बिहेको सुप ♥ <b>R</b> (४.३) पालुङ्गोको सलाद ♥(२.८) रोष्ट टर्की ब्रेड ♥ <b>R</b> (७.१) चिकेन टेन्डर्स ♥(१३.९) थिचेको शखरखण्ड ♥(२०.१) ब्रेड स्‍टफिङ ♥(२०.६) हरियो सिमी ♥ <b>V</b> (६.४) एप्पल पाइ (४८.४) चकलेट आइस क्रिम ♥ <b>R</b> (१६)	इटालियन बिहेको सुप ♥ <b>R</b> (४.३) पालुङ्गोको सलाद ♥(२.८) बिफ पट रोष्ट ♥ <b>R</b> (५.८) सिस्मे तिलपिया ♥ <b>R</b> (६.९) थिचेको आलु ♥(१७.२) गाँजर ♥ <b>V</b> (७) एप्पल पाइ (४८.४) चकलेट आइस क्रिम ♥ <b>R</b> (१६)
<b>शुक्रबार</b>	गार्डेन भेजिटेबल सुप ♥ <b>V</b> (४.३) मन्डारिन र बिफ सलाद ♥ <b>R</b> (५.९) भेजी चिकेन यर्पि ♥ <b>R</b> (३५.१) ब्रेडेड फिस स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (३८.७) पोटेटो वेज्स ♥ <b>V</b> (२४.४) गाँजर ♥ <b>V</b> (७) सर्टब्रेड कुकी बाइट्स ♥ <b>R</b> (२०) एन्जेल फुड केक स्ट्रबेरी सस ♥ <b>R</b> (३४.२)	गार्डेन भेजिटेबल सुप ♥ <b>V</b> (४.३) मन्डारिन र बिफ सलाद ♥ <b>R</b> (५.९) कर्नफ्लेक क्रस्टेड चिकेन ♥(२०) बनस्पतिबाट बनाइएको मिटबल्स र मारिनारा ♥ <b>V</b> (१४) पेन्ने पास्ता र मारिनारा ♥ <b>V</b> (२२.१) ब्रोकाउली ♥ <b>V</b> (४.३) सर्टब्रेड कुकी बाइट्स ♥ <b>R</b> (२०) एन्जेल फुड केक स्ट्रबेरी सस ♥ <b>R</b> (३४.२)
<b>शनिवार</b>	बिफ बालें सुप ♥ <b>R</b> (९) गार्डेन सलाद ♥ <b>V</b> (२.८) पेस्टो चिकन क्याप्रेस स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२४.२) अण्डा सलाद स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (३२.४) बेक्ड लेज ♥ <b>V</b> (२४) इटालियन मिश्रित तरकारीहरू ♥ <b>V</b> (११.३) भेनिला हलुवा ♥ <b>R</b> (२२) रास्पबेरीकाँ सर्बत ♥ <b>R</b> (२७)	बिफ बालें सुप ♥ <b>R</b> (९) गार्डेन सलाद ♥ <b>V</b> (२.८) मिटलोफको साथमा लेदो ♥ <b>R</b> (८) भेजिटेबल लामग्ना ♥(३२) थिचेको आलु ♥(१७.२) मकै ♥ <b>V</b> (१७.७) भेनिला हलुवा ♥ <b>R</b> (२२) रास्पबेरीकाँ सर्बत ♥ <b>R</b> (२७)

## सधैंभरी पाइने वस्तुहरू

<b>चमेना</b>	
गार्डेन सलाद ♥ <b>V</b> (२.८)	कुखुराको सुरुवा (०.४)
चिकेन चाउचाउ सुप ♥ <b>R</b> (२.७)	सागसब्जीको सुरुवा <b>V</b> (०.९)
गोलभेंडाको सुप ♥ <b>V</b> (११.२)	कम-चिल्लोयुक्त
गार्इको सुरुवा (०.६)	कटेज चिज ♥ <b>R</b> (३.८)

<b>ताता खानेकुराहरू</b>	
बेक्ड चिकेन ब्रेस्ट ♥ <b>R</b>	ग्रिल्ड चिकेन स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२२.७)
बेक्ड सालमन ♥ <b>R</b>	ग्रिल्ड चिज स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२९)
बेक्ड तिलापिया ♥ <b>R</b>	ग्रिल्ड स्वीस चिज ♥ <b>R</b> (२९)
चिज पिज्जा ♥(३१)	बनमा ह्यामबर्गर ♥ <b>R</b> (२२.७)
चिकेन टेन्डर्स ♥(१३.९)	बनमा चिजबर्गर (२३.२)
म्याकरोनी र चिज ♥(२२.१)	बनमा भेजी बर्गर ♥ <b>V</b> (४३.७)

### चिसो खानेकुराहरू

टर्की सेफ सलाद ♥ <b>R</b> (८.१)	टर्की स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२९.३)
ग्रिल्ड चिकेन सलाद ♥(९.३)	रोष्ट बिफ स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२८.५)
फलफूल र कटेज चिज ♥(३३.५)	ह्याम स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (३१)
डिब्बाका फलफूल र कटेज चिज ♥(३३.५)	पिनट बटर र जेली स्याण्डविच ♥ <b>V</b> (४८.४)
चिकेन सलाद र क्र्याकर्स ♥ <b>R</b> (१७.२)	पिनट बटर स्याण्डविच ♥ <b>V</b> (३५.१)
टुना सलाद र क्र्याकर्स ♥ <b>R</b> (१६.९)	चिकेन सलाद स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (३०.२)
अण्डा सलाद र क्र्याकर्स ♥ <b>R</b> (१९.४)	टुना सलाद स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (२९.९)
	अण्डा सलाद स्याण्डविच ♥ <b>R</b> (३२.४)

### अतिरिक्त खानाहरू

थिचेको आलु ♥(१२.५) <ul style="list-style-type: none"><li>ग्रेभीसॅंग ♥(१७.२)</li></ul>	म्याकरोनी र चिज ♥(११)
उसिनको चामल ♥ <b>V</b> (१८.७)	गाँजर ♥ <b>V</b> (७)
पेन्ना पास्ता ♥ <b>V</b> (१६.६) <ul style="list-style-type: none"><li>मारिनारासॅंग ♥<b>V</b>(२२.१)</li></ul>	हरियो सिमी ♥ <b>V</b> (६.४)
डिटलिनी पास्ता ♥ <b>V</b> (१४.३) <ul style="list-style-type: none"><li>मारिनारासॅंग ♥<b>V</b>(२०.५)</li></ul>	

♥ - <b>मुटुलाई स्वस्थ राख्ने</b>	<b>V</b> - <b>भेगन मैत्री</b>	<b>R</b> - <b>मृगौलाको लागि उपयुक्त</b>
----------------------------------	-------------------------------	---

दिउँसोको खाना/रातीको खानाको ट्रेहमा १ वटा इन्द्री, ४ वटा स्टार्टर वा साइडहरू, १ वटा डेसर्ट्स, र २ वटा पेयहरू समावेश छन्।

<b>बेकरी</b>	<b>खाजाहरू</b>
डिनर रोल ♥ <b>V</b> (१८)	क्यारोट स्टिक्स ♥ <b>V</b> (९.३)
इङ्गलिस मफिन ♥ <b>R</b> (२८)	हम्मस ♥ <b>V</b> (८.१)
प्लेन बेगल ♥ <b>V</b> (२७)	प्रेटजेल्स <b>V</b> (२३.२)
गहुँको पाउरोटी ♥ <b>V</b> (१४)	व्हाइट चेडर पपकर्न <b>R</b> (९)
ब्लुबेरी मफिन ♥ <b>R</b> (२८)	बेक्ड पोटेटो चिप्स ♥ <b>V</b> (२४)
स्याउ दालचिनीको मफिन ♥ <b>V</b> (३०)	
पाउरोटी ♥ <b>V</b> (१४)	
साल्टाइन क्र्याकर्स <b>V</b> ♥ <b>R</b> (४.४)	
अनसाल्टेड क्र्याकर्स ♥ <b>V</b> (४.५)	

### डेसर्ट्स

<b>फ्रुट आइस:</b> सुन्तला क्रिम ♥ <b>V</b> (२२), स्ट्रबेरी आँप ♥ <b>V</b> (२२), वा रास्पबेरी कागती ♥ <b>V</b> (२२)	
<b>आइसक्रिम:</b> भेनिला ♥ <b>R</b> (१६) वा चकलेट ♥ <b>R</b> (१६)	
<b>सर्बत:</b> सुन्तला ♥ <b>R</b> (२३) वा रास्पबेरी ♥ <b>R</b> (२७)	
<b>हलुवा:</b> भेनिला ♥ <b>R</b> (२२) वा चकलेट ♥ <b>R</b> (२२)	
<b>डाइट हलुवा:</b> भेनिला ♥ <b>R</b> (१३) वा चकलेट ♥ <b>R</b> (१३)	
<b>जिलेटिन:</b> सुन्तला ♥ <b>V</b> (२५) वा स्ट्रबेरी ♥ <b>V</b> (२५)	
<b>डाइट जिलेटिन:</b> सुन्तला ♥ <b>V</b> (१) वा स्ट्रबेरी ♥ <b>V</b> (१)	
सुगर कुकी ♥ <b>R</b> (१८.३)	चकलेट लेयर केक (३५.४)
चकलेट चिप कुकी ♥ <b>R</b> (१८)	एन्जेल फुड केक ♥ <b>R</b> (२०.७) <ul style="list-style-type: none"><li>स्ट्रबेरी ससको साथमा ♥<b>R</b>(३४.२)</li></ul>
सर्टब्रेड कुकी बाइट्स ♥ <b>R</b> (२०)	
ब्लूबेरी लेमन क्रिस्प ♥ <b>R</b> (२१)	

### पेय

सादा कफी <b>VR</b>	डाइट डेकाफ आइस्ड चिया ♥ <b>V</b> (०.७)
डेकाफ कफी ♥ <b>V</b> <b>R</b>	लेमोनेड ♥ <b>V</b> (२७.४)
तातो फिका चिया <b>VR</b> (०.१)	डाइट लेमोनेड ♥ <b>V</b> (१)
तातो ग्रीन चिया ♥ <b>V</b> <b>R</b>	चेरी बल्ली ♥ <b>V</b> <b>R</b>
तातो डेकाफ फिका चिया ♥ <b>V</b> <b>R</b>	लाइम बल्ली ♥ <b>V</b> <b>R</b>
तातो डेकाफ क्यामोमाइल चिया ♥ <b>V</b> <b>R</b>	अदुवाको पेय ♥ <b>V</b> (१८.६)
अप्रशोधित दुध (११.७)	अदुवाको डाइट पेय ♥ <b>V</b> (०.२)
१% दुध ♥(१२)	पेप्सी <b>V</b> (२६)
चिल्लो नभएको चकलेट दूध ♥(२४)	डाइट पेप्सी <b>V</b>
भेनिला बदाम दुध ♥ <b>V</b> (१३)	सुन्तला जुस ♥(१३.१)
चिल्लो नभएको ल्याक्टेटाइड ♥(१३)	एप्पल जुस ♥ <b>V</b> (१२.८)
बोतलको पानी ♥ <b>V</b> <b>R</b>	क्रेनबेरी जुस ♥ <b>V</b> (१५.३)
गुलियो नहालेको आइस्ड चिया <b>VR</b> (०.७)	अङ्गुर जुस ♥ <b>V</b> (१८.७)
	सुकेको आलुवखडाको जुस ♥ <b>V</b> (१९.८)
	<b>V८</b> ♥ <b>V</b> (७.५)

काबोहाइड्रेट सङ्ख्याहरू सहित मेनुको पोषण सामग्री, उत्पादन परिवर्तनहरूको कारण फरक हुन सक्छ। हालको उपलब्धताका कारण प्रतिस्थापनहरू पनि आवश्यक हुन सक्छ।