



HORMONES & HEALTH

Dr. HIREN'S

DIABETES, THYROID & HORMONE CLINIC

Dr. Hiren Patt

M.D.,D.M.(Endocrinology)

(KEM, Mumbai)

Consultant Endocrinologist

(Adult & Paediatrics)

Reg. No.: G-41877

नास्ता : (८ बजे)	१ कप चाइ + दूध (बिना मलाइ का) (सुगर फ्री के साथ)	उबाले हुए मूंग / चना / अंडा(सफेद)/ पोहा / उपमा / १ चपाती / १ खाखरा
१०.०० बजे	१ फल(१५० Gms)+ ३ अखरोट (सेब, संतरा, मोसंबी पपीता, तरबूच)	
१.०० बजे	१ कटोरी सलाद + १ कटोरी सब्जी + १ कटोरी दाल + छाश + _____ रोटी (बीना घी)	
४.०० बजे	१ फल + सुख्रा भेल + अंडा(सफेद) / मूंग / चना	
७.०० बजे	१ कटोरी सलाद + १ कटोरी सब्जी + १ कटोरी दाल + छाश _____ चपाती / खीचडी (वेजीटेबल कांदा, टमाटर डाल के)	
९.०० बजे	१ कप दूध + ५ बदाम	

📍 314, 3rd Floor, Iscon Centre, Shivrangani Cross Road, Satellite, Ahmedabad-380015

Timings : 5 pm to 8 pm (Mon to Sat)

Appointment No. : 8879125890 or Practo.com



www.drhirenpatt.com ✉ care@drhirenpatt.com

पराठा
नान
कुलचा
तंदुरी रोटी
आलु
पनीर
मीठा आलु
बटर
घी
सुगर
तेल
मेंदा
खारी
टोस्ट
बीस्कुट
ब्रेड-पाव
फास्ट फूड
जंक फूड
पेकेटवाला फूड
नारियेल की चटनी
मीठाई
फ्रुट ज्यूस
सोडा
सरबत



HORMONES & HEALTH

Dr. HIREN'S

DIABETES, THYROID & HORMONE CLINIC

Dr. Hiren Patt

M.D.,D.M.(Endocrinology)

(KEM, Mumbai)

Consultant Endocrinologist

(Adult & Paediatrics)

Reg. No.: G-41877

Breakfast : 8 : 00 am	1 Cup Tea / Milk / Coffee (Amul Taza or Cow Milk) (Low Fat)	+ Sprouts / Boiled Pulses Egg (White) / Poha / Upma (With onion, Tomato & Vegetable)
11 : 00 am	1 Fruit (150 Gms) + 3 Walnuts (Apple, Orange, Mosambi, Papaiya, Watermelon)	
01 : 00 pm	_____ Bowl Salad + _____ Bowl Green Vegetable (Sabji) + _____ Bowl Dal + _____ Glass Buttermilk/Curd + _____ Chapati (Without Ghee / Butter) (Multigrain Atta) (Flour)	
04 : 00 pm	1 Fruit / Salad / Sprout / Boiled Pulses + Dry Bhel(With lots of Onion, Tomato & Chana)or 1 Khakhara or 1 Bowl Veg. Soup / Tomato Soup or _____ Egg(White)	
07 : 00 pm	_____ Bowl Salad + _____ Bowl Green Vegetable(Sabji) + _____ Bowl Khichdi(With lots of Onion, Tomato & Vegetable) + _____ Chapati + _____ Glass Butter milk / Curd	
10 : 00 pm	_____ Cup Milk + 4 Almonds (Amul Taza or Cow Milk) (Low Fat)	

314, 3rd Floor, Iscon Centre, Shivranjani Cross Road, Satellite, Ahmedabad-380015

Appointment No. : 8879125890, 9484823230



www.drhirenpatt.com ☒ patthiren@yahoo.com

Corn / Rice

Namkeen

Farsan

Butter

Ghee

Oil

Potato

Sweet Potato

Paneer

Maida

Khari Toast,

Bread, Pav,

Buscuits

Sweets

Sugar

Paratha / Bati

Naan

Kulcha

Tandoori Roti

Bhakhri

Thepla

Fast Food

Junk Food

Packaged Food

Outside Food

Fruit Juices

Soft Drinks

Coconut Chutney

Ice Creme / Pastry

Cake / Chocolate



HORMONES & HEALTH

Dr. HIREN'S

DIABETES, THYROID & HORMONE CLINIC

Dr. Hiren Patt

M.D.,D.M.(Endocrinology)
(KEM, Mumbai)
Consultant Endocrinologist
(Adult & Paediatrics)
Reg. No.: G-41877

નાસ્તો ૮-૦૦ વાગે	૧ કપ ચા / દૂધ / કોફી (અમુલ તાજા / ગાયનું દૂધ)	+ બાફેલા કઠોળ(મગ, મઠ, ચણા) ફણગાવેલા કઠોળ / પોહા / ઉપમા (કાંદા, ટામેટાં, લીબું, વેજટેબલ વધારે રાખવા) / _____ ઈંડા (સફેદ)/૧ ખાખરો
૧૧-૦૦ વાગે	૧ ફળ(૧૫૦ ગ્રામ) (સફરજન, સંતરા, મોસંબી, પપૈયા, તરબૂચ) + ૩ અખરોટ	
૧-૦૦ વાગે	_____ વાટકી સલાડ + _____ વાટકી લીલા શાકભાજી + _____ વાટકી દાળ + _____ ગ્લાસ છાશ / દહીં + _____ રોટી (ઘી વગરની- ઘઉં-જુવાર-બાજરીની)	
૪-૦૦ વાગે	૧ ફળ(૧૫૦ ગ્રામ) સલાડ / બાફેલા કઠોળ + ૧ વાટકી સુકી ભેળ / ૧ ખાખરો _____ ઈંડા (સફેદ) / વેજટેબલ સુપ / ટામેટા સુપ	
૭-૦૦ વાગે	_____ વાટકી સલાડ + _____ વાટકી લીલા શાકભાજીનું શાક + _____ વાટકી ખીચડી + _____ રોટી + _____ વાટકી દાળ (કાંદા, ટામેટાં, લીબું, વેજટેબલ વધારે રાખવા) + _____ ગ્લાસ છાશ / દહીં	
૧૦-૦૦ વાગે	૧ કપ દૂધ + ૪ બદામ (અમુલ તાજા અથવા ગાયનું, મલાઈ વગરનું)	

📍 314, 3rd Floor, Iscon Centre, Shivrangani Cross Road, Satellite, Ahmedabad-380015

Appointment No. : 8879125890, 9484823230



www.drhirenpatt.com ✉ patthiren@yahoo.com

મકાઈ / ચોખા

નમકીન

ફરસાણ

ભાખરી

થેપલા

પરાઠા / બાટી

બટર

ઘી

તેલ

ખાંડ

મીઠાઈ

મેંદો

ખારી, ટોસ્ટ

બીસ્કીટ

બ્રેડ, પાવ

બટેટા

શક્કરીયા

પનીર

નાન

કુલયા

તંદુરી રોટી

ફાસ્ટ ફૂડ

જંક ફૂડ

પેકેજડ ફૂડ

બહારનું જમવાનું

ફ્રૂટ જ્યુસ

સોડા

સરખત

નાણિયેરની ચટણી

આઈસ્ક્રીમ / પેસ્ટ્રી / કેક / ચોકલેટ