Anza na Lishe

Mpango wa milo wa siku 7

Mpango huu ni sawa kwa kila mtu. Kama una ujauzito, ugonjwa wa figo au unatumia insulini, omba mpango maalum kutoka kwa mtaalamu wa lishe (WhatsApp 0629 411 998).

Vipimo vya nyumbani: kikombe 1 = 250 ml (robo lita) · kiganja = ukubwa wa kiganja chako · kiberiti = ukubwa wa kibox cha kiberiti.

Jumatatu

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya mdalasini na limau — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Uji wa dona bila sukari — kikombe 1 (robo lita, 250 ml) • Yai la kuchemsha — yai 1
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Karanga — kiganja 1 • Tango • Zabibu — punje 10–15
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Ugali — kikombe ½ (kikombe 1 kwa anayefanya kazi nzito) • Samaki — ukubwa wa kiganja • Mboga za majani — kikombe 1–1½
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Mtindi — glasi 1
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Mchemsho wa ndizi — ndizi 2 • Samaki — kipande 1 ukubwa wa kiganja • Mboga za majani — kikombe 1 (robo lita, 250 ml) • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Jumanne

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya karafuu — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Chai ya viungo bila sukari (mchaichai, tangawizi, iliki n.k.) • Gimbi la kuchemsha — gimbi 1 ukubwa wa kiganja • Kachumbari — kikombe 1
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Mtindi — glasi 1
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Wali wa mchele wa brown — kikombe ½–1 • Maharage — kikombe ½ • Mboga za majani — kikombe 1–1½
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Pera — pera 2 • Tango
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Futari ya muhogo na gimbi — vijiko 1–2 vya kupakulia • Nyanya chungu — kikombe 1 • Nyama — tonge 3 ukubwa wa kiberiti • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Jumatano

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya bamia — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Maziwa — kikombe 1 (robo lita, 250 ml) • Yai la kuchemsha — yai 1
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Mbegu za maboga — kiganja 1 • Zabibu — punje 10 • Tango
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Ndizi — ndizi 2 • Samaki — kipande 1 ukubwa wa kiganja • Mboga za majani — kikombe 1 (robo lita, 250 ml)
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Maziwa yenye manjano, pilipili manga na mdalasini — glasi 1
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Ugali — kikombe ½–1 • Dagaa — kikombe ½ • Mboga za majani — vikombe 1–2 • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Alhamisi

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya binzari (manjano), pilipili manga, tangawizi na limau — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Chai ya viungo bila sukari (mchaichai, tangawizi, iliki n.k.) • Muhogo wa kuchemsha — vipande 2 • Kachumbari — kikombe 1
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Korosho — punje 10 • Tango • Zabibu — punje 10
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Ugali wa dona — kikombe ½–1 • Samaki — ukubwa wa kiganja • Mboga za majani — vikombe 1–2
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Chungwa, au juisi ya beetroot, karoti na apple yenye kijiko 1 kikubwa cha olive oil
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Muhogo uliochemshwa — kipande 1 ukubwa wa nusu kiganja • Samaki wa kuchemsha • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Ijumaa

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya vuguvugu ya karafuu, mdalasini na limau — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Uji wa dona bila sukari — kikombe 1 (robo lita, 250 ml) • Karanga — kiganja 1
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Chungwa au peasi — tunda 1
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Wali wa mchele wa brown — kikombe ½–1 • Maharage — kikombe ½ • Mboga za majani — vikombe 1–2
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Juisi ya tango, minti, apple na tangawizi — glasi 1
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Ndizi — ndizi 2 • Nyama — vipande 3 ukubwa wa kiberiti • Nyanya chungu — kikombe 1 (robo lita, 250 ml) • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Jumamosi

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya tangawizi na limau — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Supu ya kuku • Ndizi — ndizi 1 • Mboga za majani — kikombe 1 (robo lita, 250 ml)
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Karanga au mbegu za maboga • Zabibu — punje 10
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Makande ya mahindi mazima, maharage na karoti — kikombe ½–1 • Maharage — kikombe ½ • Mboga za majani — vikombe 1–2
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Tango, au juisi ya ubuyu na choya
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Ugali — kikombe ½ • Samaki wa kuchemsha au wa kuoka • Bamia, nyanya, karoti na vitunguu kwa peanut butter — kikombe 1 • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Jumapili

Alfajiri Saa 12 alfajiri · 6:00 am	• Maji ya manjano, pilipili manga, tangawizi na limau — glasi 1
Asubuhi (kifungua kinywa) Saa 1–2 asubuhi · 7–8 am	• Chai ya viungo bila sukari (mchaichai, tangawizi, iliki n.k.) • Kiazi kitamu — kipande 1 ukubwa wa nusu kiganja • Kachumbari — kikombe 1 (robo lita, 250 ml)
Asusa ya asubuhi Saa 4–5 asubuhi · 10–11 am	• Parachichi — nusu • Tango
Mchana (chakula cha mchana) Saa 7–8 mchana · 1–2 pm	• Ugali wa dona — kikombe ½–1 • Dagaa — kikombe ½–1 • Mboga za majani — vikombe 1–2
Asusa ya jioni Saa 9–11 jioni · 3–5 pm	• Maziwa yenye manjano, pilipili manga na mdalasini — glasi 1
Usiku (chakula cha jioni) Saa 12–1 usiku · 6–7 pm	• Wali wa mchele wa brown na njegere na karoti — kikombe ½ • Maharage — kikombe ½ • Mboga za majani — kikombe 1 • Saa 1 baada ya kula: maji ya mdalasini na karafuu — glasi 1 • Dakika 45 kabla ya kulala: kitunguu saumu — punje 3

Anza na Lishe inakusaidia, lakini haichukui nafasi ya ushauri wa daktari.