

SAMPLE DAY PLAN (PCOS-FRIENDLY)

Breakfast



VEGETABLE OATS



BOILED EGG



IDLY

Lunch



BROWN RICE



DAL



ROTI

Snack



FRUIT SALAD



VEGETABLE SALAD



MIXED NUTS

Dinner



GRILLED CHICKEN



PANNER



WHEAT DOSA



Public Awareness Initiative from the makes of INOCOD

மாதிரி திட்டம் (PCOS-க்கு ஏற்றது)

காலை உணவு



ஓட்ஸ்



வேகவைத்த முட்டை



இட்லி

மதிய உணவு



பழுப்பு அரிசி



பருப்பு



ரொட்டி

சிற்றுண்டி



பழங்கள்



காய்கறிகள்



நட்ஸ்

இரவு உணவு



கிரில் சிக்கன்



பன்னீர்



கோதுமை தோசை



INOCOD தயாரிப்பாளரால் வெளியிடப்பட்ட பொது விழிப்புணர்வு