

Pregnancy Diet Chart Month by Month



महीना	पोषण फोकस	खाने योग्य आहार	बचने योग्य आहार
पहला महीना	फॉलिक एसिड, विटामिन B6	पालक, दाल, दूध, केला, सीजनल फल (सेब, संतरा)	कच्चा पपीता, अनानास, अधपका अंडा
दूसरा महीना	प्रोटीन, कैल्शियम	मछली (सैल्मन), पनीर, दही, हरी सब्जियाँ	उच्च मर्क्युरी वाली मछली (शार्क, टूना)
तीसरा महीना	आयरन, एंटीऑक्सीडेंट	ब्रोकली, अंडे, पत्तेदार सब्जियाँ, संतरा, सीजनल फल	कैफीन, तला-भुना भोजन
चौथा महीना	फाइबर, पाचन स्वास्थ्य	ओट्स, केला, तरबूज, अमरूद, कीवी, फ्रूट सलाद, छाछ	मसालेदार भोजन, जंक फूड
पांचवा महीना	प्रोटीन, कैल्शियम	दलिया, सूजी की खीर, हरी सब्जियाँ, रोटी, दाल	कच्चा या अधपका मांस
छठा महीना	ओमेगा-3, कार्बोहाइड्रेट	बीन्स, अंडे, टोफू, सालमन मछली, चावल, आलू	प्रोसेस्ड फूड, अत्यधिक नमक
सातवां महीना	आयरन, विटामिन-सी	अखरोट, अलसी, पालक, खोआ, लाल मांस (पका हुआ), सोयाबीन	कच्चा समुद्री भोजन, कच्ची अंकुरित दालें
आठवां महीना	विटामिन B12, हाइड्रेशन	दही, फ्रूट सलाद, हरी सब्जियाँ, नारियल पानी, भीगे हुए बादाम	तेल-मसाले वाला भोजन, सोडा
नौवां महीना	आयरन, विटामिन-सी	नारियल पानी, हल्दी वाला दूध, लहसुन, अदरक, विटामिन-सी युक्त फल	पैकेज्ड जूस, अधिक मिठाई

आप भी ऐसा ही प्रेगनेंसी डायट प्लान चाहते हैं तो दिव्या वात्सल्य ममता IVF में आज ही [डॉ रश्मि प्रसाद](#) से संपर्क करें