नवरात्री में खाने की चीजें

फल :

- सभी मीठे फल खा सकते हैं | फल और दूध या मिल्क शेक ना पिएं, रात में फल खाने से बचें |
- नारियल का पानी पि सकते है या नारियल खा सकते हैं |
- चक्कर आने पर नींबू-शक्कर-पानी पिए।

दूध :

- गाय का दूध इलायची एक बादाम डालकर पिएं |
- गाय का घी या घर का मक्खन खाए |
- ताजा छास दोपहर में पिए |

खाने के पदार्थ :

- राजगीरा, सिंघाड़ा इन के आटे से बनाई हुई पूरी या रोटी लाल कुमरे (Pumpkin) की सब्जी या खीरे की सब्जी के साथ खाएं |
- ज्यादातर दोपहर में खाना खाएं।
- मीठी वरी (भगर) चावल दोपहर या सुबह में खा सकते हैं।
- आम वड़ी, नारियल वड़ी, आंवला मुरब्बा, आम मुरब्बा खा सकते हैं।

सुखा मेवा :

- खारीक, एक बदाम, एक सूखा अंजीर, 20 से 30 काले मनुके

चिक्की :

- राजगिरा चिक्की रोज खाए, मूंगफली चिक्की हफ्ते में एक बार खाए |

शरबत :

- गुलाब, अनार, मीठी मौसंबी, शहद + पानी, नारियल पानी

- रात में दूध के साथ राजगिरा ले ।
- अगर दिन में एक ही बार खाना खाना हो तो दोपहर में खाना खाए, रात में बिल्कुल नहीं |

अधिक जानकारी हेतु नीचे दिए गए चिन्हों पर क्लिक करें

सभी व्याधियों के परहेज की सूची हेतु यहां क्लिक करें ➡ index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	