

High Nitric Oxide Keto Diet Chart

| Food ((کھانا)) | Dose (مقدار) |
|---|-------------------------|
| Beef, Mutton, Fish, Chicken – بیف، مٹن، مچھلی، دیسی چکن | 200 – 250 gram daily |
| Liver, Heart - جگر، دل | 50 gram twice a week |
| Bone Broth - ہڈیوں کا شوربہ - لیکچر 27 | 250 ml daily |
| Eggs - انڈہ | 2 – 4 daily |
| Walnut - اخروٹ | 4 daily |
| Almond - بادام | 5 -7 daily |
| Pumpkin Seed - کدو کے بیج | 30 gram or 3 tablespoon |
| Garlic - لہسن | 3 – 4 Clove |
| Fermented Vegetable - اچار | 2 tablespoon |

| Food ((کھانا)) | Dose (مقدار) | |
|--|---------------|--|
| Beet - چکندر | 70 – 100 gram | Shake or Raw Salad or Steam or Roast or Boil |
| Beet Leaves 1 Cup - چکندر کے پتے 1 کپ | 150 gram | |
| Spinach or Kale 2 Cup - پالک 2 کپ | 300 gram | |
| Cabbage 2 Cup - گو بھی 2 کپ | 300 gram | |
| Broccoli/Cauliflower 1 cup - بروکولی / بند گو بھی 1 کپ | 150 gram | |
| Dark Chocolate 80 – 85% | 20 gram daily | |
| 1 Teaspoon Pink Himalayan Salt | | |

1500 ml water + 1 to ½ lemon or 1 teaspoon Apple Cider Vinegar

Good Controlled Sugar – No I.R. and Healthy

1. Pomegranate (50 – 100 gram) – انار

OR

2. Watermelon (75 – 100 gram) – تربوز

OR

3. Strawberries (7 to 9) – اسٹرابیری

OR

4. Orange (one small) - مالٹا

Daily
ان میں سے کوئی ایک کھانا ہے

Vitamin K-2

Tablet

1 گولی روزانہ

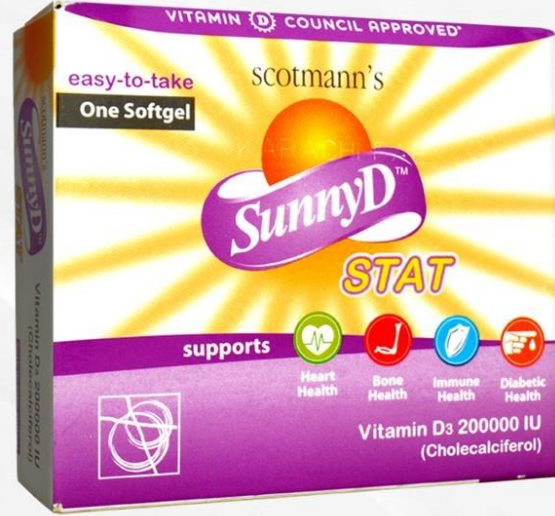


Sunny D Capsule

ہر ہفتے ۱ گولی پہلے مہینے میں

ہر 15 دن کے بعد ۱ گولی دوسرے مہینے میں

تیسرے مہینے سے ۱ گولی پورے مہینے میں



Vitamin D3 +

K2

