

12 cal cal ক্যালোরিজ

ডায়াবেটিক ডায়েট পরিকল্পনা

পূর্ব ভারত

প্রাত রাশ

মধ্যাহ্নভোজ

স্ন্যাকস

সাক্ষ্যভোজন

জি আইরে উপলব্ধি



DAN205804 / 8372127 Bengali East

Vega

a SUN PHARMA division



প্রাত কাল

1 কাপ জিরার জল

মোট ক্যালোরিজ : 0 kcal; জীআই : নিচু
অথবা

1 কাপ বীট রুট জুস

মোট ক্যালোরিজ : 27 kcal; জীআই : 61
অথবা

1 কাপ করোলার জুস

মোট ক্যালোরিজ : 27 kcal; জীআই : 61

প্রাতরাশ

2 কাপ ঘুগনী, মসলা সহ

অথবা

1 টি ভেজ স্যান্ডউইচ (মাল্টিগ্রেইন রুটি দিয়ে তৈরি)

অথবা

1 টি হাফ ফ্রাই ডিম সাথে, 2টি মাল্টিগ্রেইন রুটি টোষ্ট করা

অথবা

1 কাপ দই বরা সঙ্গে 1/2 কাপ আলুর দম

অথবা

প্রোহাশ ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 260 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড

খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ(kcal)	জিআই
2 কাপ ঘুগনী মসলা সহ	234	22 (মোটর)
1 টি ভেজ স্যান্ডউইচ (মাল্টিগ্রেইন রুটি দিয়ে তৈরি)	361	53
1 টি হাফ ফ্রাই ডিম	75	-
2টি মাল্টিগ্রেইন রুটি টোষ্ট করা	68	53
1 কাপ দই বরা সঙ্গে 1/2 কাপ আলুর দম	300	36 (দই); 78 (আলু)
1 কাপ চা, চিনি ছাড়া সাথে 2টি মাল্টিগ্রেইন রুটি	162	15-30 (দুধ)



মাঝ সকালে

- 1 গ্লাস সোয়া বিনের দুধ
মোট ক্যালোরিজ : 115 kcal; জীআই : 34
অথবা
1/2 কাপ রোস্ট করা পপকর্ন (28 গ্রাম)
মোট ক্যালোরিজ : 140 kcal; জীআই : 65
অথবা
1 টি কমলা লেবু
মোট ক্যালোরিজ : 62 kcal; জীআই : 43

মধ্যাহ্নভোজ

- 1 কাপ স্টিম্ড ব্রাউন রাইসের সাথে
1 কাপ মসুর ডাল এবং
1/2 কাপ পালং সাগ
অথবা
1 টি বেগুন ভাজা এবং
2টি কাপ মাছা মছরা
অথবা

প্রোহাশ ডী স্বাস্থ্যকর সুপ

- এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)
দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 270 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
1 কাপ স্টিম্ড ব্রাউন রাইস	111	50
1 কাপ মসুর ডাল এবং	352	মাঝারি
1/2 কাপ পালং সাগ	126	নিচু
1 টি বেগুন ভাজা	150	10 (বেগুন)
2টি কাপ মাছা মছরা	320	নিচু



শ্যাকস

দুইটি মাল্টিগ্রেইন বিস্কুট

মোট ক্যালোরিজ : 100 kcal; জীআই : 59

অথবা

প্রোহান্স ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

ডিনার

1 কাপ আলু পোস্তোর সাথে 1 কাপ সেক্ভ ভর্তা করা ডাল

অথবা

1 কাপ দই মাছ এবং 1 কাপ স্টিম্ভ ব্রাউনের রাইস

অথবা

1 কাপ মিশ্রত মাংস সহ চেপটা নুডল্স (পুরো গমের নুডল্স)

অথবা

প্রোহান্স ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 200 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
1 কাপ আলু পোস্তো	226	65 (আলু)
1 কাপ সেক্ভ ভর্তা করা ডাল	94	মাঝারি (ডাল)
1 কাপ দই মাছ	235	নিচু
1 কাপ স্টিম্ভ ব্রাউন রাইস	111	50
1 কাপ মিশ্রত মাংস সহ চেপটা নুডল্স	235	মাঝারি

আপনার গ্রেট অর্ধেক ভরন
পুষ্টিগুণে পূর্ণ স্বাস্থ্যকর শাকসব্জী সহ



প্রতিদিন কমপক্ষে 2-3 টি
পরিবেশনকারী ফল খাওয়া



কম পরিমাণে চর্বি ব্যবহার করুন। প্রাণীর
ফ্যাটগুলি যেমন মাখানের পরিবর্তে
স্বাস্থ্যকর তেল বেছে নিন যেমন
উদ্ভিজ্জ বা ওলীভ অয়েল



দিনে কমপক্ষে 2-3 বার এক কাপ
ননফ্যাট দুধ বা দই যোগ করুন



আপনার গ্রেটের এক চতুর্থাংশ
প্রোটিন সহ ভরাট করুন, পাতল কাটা
মাংসো সহ, হাঁসমুরগির মাংসো, মাছ
এবং লেগ্যুম যেমন মটরশুটি, মটর
এবং সমাধিনের মতো ফলমূল।

আপনার গ্রেটের এক চতুর্থাংশে কার্বোহাইড্রেট
পরিবেশন পছন্দগুলো সীমিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত
রয়েছে ভাত, ডুট্টা শুকনো বিপ এবং আলু।

7 টি পদক্ষেপে আপনার নিজের প্লেট তৈরি করুন।

- ☺ আনুমানিক 9 ইঞ্চি ব্যাসের একটা প্লেট নিন।
- ☺ আপনার প্লেটটিকে তিনটি বিভাগে বিভক্ত করুন যা চিত্রে দেওয়া হয়েছে।
- ☺ সবচেয়ে বড় অংশটি পূরণ করুন নন স্টার্চী শাকসব্জি দিয়ে।
- ☺ এর পর একটা অন্য ছোট বিভাগে আপনার কার্বোহাইড্রেট এবং স্টার্চ যুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ এবার অন্য একটা ছোট অংশে আপনার প্রোটিনযুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ ফলের একটা পরিবেশন বা একটা দুগ্ধজাত পরিবেশন যোগ করুন।
- ☺ স্বল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর চর্বি চয়ন করুন (যেমন বাদাম, আখরোট এবং আলমন্ড, বীজ জাতীয় এবং আভাকাডো) রান্নার জন্য স্বাস্থ্যকর তেল যেমন ওলীভ অয়েল

পূর্ব ভারতীয় খাবারগুলি জী আই দ্বারা অনুযায়ী

নিচু (<55)	 মাছের ঝোল	 সুজ্তা	 দই পটল
মাঝারি (56-69)	 ধোকার ডালনা	 মোমো	 গুড়িশার দই বরা
উচ্চ (>70)	 সুন্দামিস জলপান	 মিস্টি দই	 লুচি ল্তর বেগুন ভাজা

Note: Calorie count of the recipes can vary based on method of cooking, ingredient(s) used and quantity of the food eaten. Images are solely for illustrative purpose only. What is Plate Method? Available at: <http://www.diabetesforecast.org/2015/adm/diabetes-plate-method/what-is-the-plate-method.html>; accessed on Feb 05, 2020. Calories of Indian Foods. Available at: <https://www.myfitnesspal.com/>; accessed on Feb 05, 2020; Foster-Powell K et al. Am J Clin Nutr. 2002 Jul;76(1):5-56.