

# 12 cal cal કેલરીઝ

ડાયાબિટીક આહાર યોજના

પશ્ચિમ ભારત

નાસ્તો

લંચ

અલ્પાહાર

રાત્રિ-ભોજન

જીઆઈની સમજ



DAN205803 / 8372126 Gujarati West

**Vega**  
a SUN PHARMA division



## વહેલી સવારે

1 કપ તુલસી ગ્રીન ટી  
**કુલ કેલરીઝ: 8 kcal; જીઆઈ: 0**  
અથવા

1 ટીસ્પૂન ચિયા બીજ પાણીમાં પલાળીને  
**કુલ કેલરીઝ: 22 kcal; જીઆઈ: ઓછું**  
અથવા

1 કપ જવારા (ઘઉંના જવારા) નો રસ  
**કુલ કેલરીઝ: 80 kcal; જીઆઈ: ઓછું**

## નાસ્તો

2 મહારાષ્ટ્રીયન જુવાર અંબોલી  
અથવા

1 ટીસ્પૂન લસણની ચટણી સાથે 1 બાજરીનો રોટલો  
અથવા

2 કપ સ્પ્રાઉટની ભેળ  
અથવા

1 મેથી જુવાર પરાઠા 1/2 કપ બીટ બટાકાની સબઝી  
ખાંડ વગર 1 કપ ચા સાથે 1 કપ જુવાર ખીચું અથવા

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 336 kcal**

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
2 મહારાષ્ટ્રીયન જુવાર અંબોલી	196	62 (જુવાર)
1 બાજરીનો રોટલો	119	52 (બાજરી)
1 ટીસ્પૂન લસણની ચટણી	26	ઓછું
2 કપ સ્પ્રાઉટની ભેળ	116	મધ્યમ
1 મેથી જુવાર પરાઠા	87	62 (જુવાર)
1/2 કપ બીટ બટાકાની સબઝી	62	મધ્યમ
1 કપ જુવાર ખીચું	202	62
ખાંડ વગર 1 કપ	62	15-30 (દૂધ)



## મધ્ય સવારે

1 કપ અનાનસ (100 ગ્રામ)  
**કુલ કેલરીઝ: 82 kcal; જીઆઈ: 56**  
**અથવા**  
8-10 બદામ  
**કુલ કેલરીઝ: 78 kcal; જીઆઈ: 2**

## ભોજન

1 મલ્ટિગ્રેન રોટી + 1 કપ દુધી કઢી  
1 કપ ગુજરાતી દાળ  
**અથવા**  
1 કપ મટકી ઉસળ અને 1 કપ કોબી સબઝી સાથે  
1 કપ બ્રાઉન રાઈસ  
**અથવા**  
**પ્રોહૅન્સ ડી શેક**  
90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)  
175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)  
**અથવા**  
1 કપ તુરીયા પાત્રા સબઝી 1 મલ્ટિગ્રેન રોટલી અને  
1 કપ ગુજરાતી દાળ સાથે

**કુલ આશરે કેલરી: 272 kcal**

કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ		
ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
1 મલ્ટિગ્રેન રોટીઝ + 1 કપ દુધી કરી	230	66
1 કપ ગુજરાતી દાળ	115	29 (તુવેર દાળ)
1 કપ બ્રાઉન રાઈસ	111	50
1 કપ મટકી ઉસળ	100	66
1 કપ કોબી સબઝી	24	10 (કોબી)
1 કપ તુરીયા પાત્રા સબઝી	160	ઓછું
1 મલ્ટિગ્રેન રોટલી	120	28



## અલ્પાહાર

1/2 કપ શેકેલા પૌવાનો ચેવડો  
કુલ કેલરીઝ: 180 kcal; જીઆઈ: માધ્યમ

અથવા

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

## રાત્રિ-ભોજન

ટમેટાં સાથે 1 કપ તુવેર લિલવા ઉસળ અને  
1 આખા ઘઉંનો પરાઠા

અથવા

1 કપ કટાચી આમટી

1 કપ બાફેલા બ્રાઉન રાઈસ

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

અથવા

2 કપ વરણા (દાળ)

1 કપ બાફેલા બ્રાઉન રાઈસ

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 269 kcal**

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

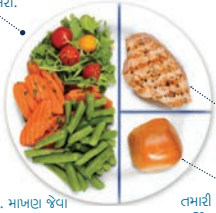
ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
ટમેટાં સાથે 1 કપ તુવેર લિલવા ચુસલ	256	ઓછું
1 આખા ઘઉંનો પરાઠા	150	મધ્યમ
1 કપ કટાચી આમટી	224	10 (ચણાની દાળ)
1 કપ બાફેલા બ્રાઉન રાઈસ	111	50
2 કપ વરણા (દાળ)	110	29 (તુવેર દાળ)

પોષક તંદુરસ્ત શાકભાજીઓ સાથે અડધી પ્લેટ ભરો.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 2-3 વખત, એક કપ ચરબીયુક્ત દૂધ અથવા દહીં નાખો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2-3 વખત પીરસો.

ચરબી ઓછી માત્રામાં વાપરો. માખણ જેવા પ્રાણીની ચરબીને બદલે વનસ્પતિ અથવા ઓલિવ જેવા તંદુરસ્ત તેલ પસંદ કરો.



તમારી પ્લેટનો એક ક્વાર્ટર પ્રોટીનથી ભરો, જેમાં માંસ, મરઘાં, માછલી અને કઠોળ, વટાણા અને સોયાબીન જેવા લીન કટનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી પ્લેટના એક ક્વાર્ટરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ સર્વિંગ / પસંદગીઓ મર્યાદિત કરો. આમાં ચોખા, મકાઈ, સૂકા કઠોળ અને બટાટા શામેલ છે.

## તમારી પોતાની પ્લેટ બનાવો 7 પગલાં માં

- લગભગ 9 ઇંચની પ્લેટ લો.
- તમારી પ્લેટને આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ ત્રણ ભાગોમાં વિભાજીત કરો.
- સ્ટાર્ચ વગરની શાકભાજીઓ સાથે સૌથી મોટો વિભાગ ભરો.
- હવે નાના ભાગોમાંના એકમાં, કાર્બોહાઇડ્રેટ અને સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક મૂકો.
- પછી બીજા નાના વિભાગમાં, તમારા પ્રોટીન ખોરાક મૂકો.
- ફળો અથવા ડેરી વસ્તુઓ મુકો .
- તંદુરસ્ત ચરબી ઓછી માત્રામાં પસંદ કરો (જેમ કે અખરોટ અને બદામ, બીજ અને એવોકાડોસ સહિત બદામ). રસોઈ માટે, ઓલિવ તેલ જેવા સ્વસ્થ તેલનો ઉપયોગ કરો.

## જીઆઈ મુજબ રેટ કરેલ વેસ્ટ ઈન્ડિયન ખોરાક.

નાનું (55)	 ઢોકળા	 ભરેલા રીંગણાં	 બીટરૂટ અને ગાજર સલાદ
(69-95)	 ગુજરાતી કઢી	 થાળીપીઠ	 ઘઉં બાજરા થેપલા
(70)	 મીસલ પાવ	 સુજી હલવા (શીરા)	 ડુંગળી કચોરી

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.