

12 कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

उत्तर भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

हल्का नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना



DAN205802 / 8372125 Hindi-2 North

Vega

a SUN PHARMA division



सुबह उठते समय

1 गिलास तुलसी डिटॉक्स वॉटर
कुल कैलोरीज़: 1 kcal ; जीआई: 0

अथवा

1 गिलास सत्तू ड्रिंक
कुल कैलोरीज़: 240 kcal ; जीआई: 8 (चना)

अथवा

1 कप लेमन ग्रीन टी
कुल कैलोरीज़: 7 kcal ; जीआई: 0

सुबह का नाश्ता

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 गिलास बादाम दूध

अथवा

2 सत्तू का पराठा गेहू के आटे से बना हुआ

अथवा

2 कप वेज दलिया

अथवा

1 कप मटर कुलचा (2 कुलचा के साथ)

कुल लगभग कैलोरी: 291 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 गिलास बादाम दूध	168	मध्यम
2 सत्तू का पराठा गेहू के आटे से बना हुआ	290	8 (चना); 45 (गेहूं)
2 कप वेज दलिया	286	40 (दलिया)
मटर कुलचा (1 कप सफेद मसाला मटर उबला हुआ, 2 कुलचे के साथ)	360	मध्यम



मध्य-सुबह

1/4 कप भुनी हुई मूंगफली (30 ग्राम)
कुल कैलोरीज़: 160 kcal ; जीआई: 14

अथवा

2 हाई फाइबर डाइजेस्टिव बिस्किट
कुल कैलोरीज़: 100 kcal ; जीआई: कम

दोपहर का भोजन

1/2 कप आलू की सब्ज़ी और 2 पुरी
अथवा

2 कप लौकी की सब्ज़ी, 2 गेहूं की रोटी के साथ
अथवा

1 कप ब्राउन राइस और 1 कप मसाला तोरई के साथ
1 कप पालक दाल

अथवा

1 कप भट की दाल, 1/2 कप ब्राउन राइस और
1/2 कप पालक साग

अथवा

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 250 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़(kcal)	जीआई
1/2 कप आलू की सब्ज़ी	86	82
2 पुरी	212	
2 कप लौकी की सब्ज़ी	101	66
2 गेहूं की रोटी	200	
1 कप पालक दाल	100	29 (तूर दाल)
1 कप ब्राउन राइस	111	50
1 कप मसाला तोरई	100	कम
1 कप भट की दाल	158	मध्यम
1/2 कप ब्राउन राइस	56	50
1/2 कप पालक साग	126	कम



नाश्ता

1 कप अंगूर

कुल कैलोरीज़: 65 kcal ; जीआई: 59

और

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

रात का खाना

1 कप दलिया मूंग दाल खिचड़ी और

1 कप टमाटर प्याज का रायता

अथवा

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप माँ की दाल, 1 मल्टीग्रेन रोटी और

1 कप ककड़ी का सलाद

कुल लगभग कैलोरी: 314 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप दलिया मूंग दाल खिचड़ी	330	68 (टूटा हुआ गेहूँ)
1 कप टमाटर प्याज का रायता	50	36 (लो-फैट दही)
1 कप माँ की दाल	139	मध्यम
1 मल्टीग्रेन रोटी	120	28
1 कप ककड़ी का सलाद	76	कम

आधा प्लेट पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों से भरे.

प्रति दिन कम से कम 2-3 बार, एक कप लो-फैट वाले दूध या दही का सेवन करें

हर दिन फलों की कम से कम 2-3 सर्विंग का सेवन करें.

अपने भोजन में चर्बी युक्त पदार्थों का काम से काम सेवन करें बटर या मक्खन की जगह स्वास्थ्यवर्धक शाकाहारी तेल जैसे की जैतून के तेल का उपयोग करें.

श्वेतसार युक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें अपनी प्लेट के एक चौथाई हिस्से में इसमें चावल, मक्का, सूखे सेम (बीन्स), आलू शामिल हैं.

अपनी खुद की प्लेट बनाएं 7 चरणों में

- 🍌 लगभग 9" की एक प्लेट ले
- 🍌 आकृति में दिए गए अनुसार अपनी प्लेट को तीन खंडों में विभाजित करें
- 🍌 श्वेतसारमुक्त और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों के साथ सबसे बड़ा खंड भरें
- 🍌 अब एक छोटे खंड में, कार्बोहाइड्रेट और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ डालें
- 🍌 दूसरे छोटे खंड में, अपने प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थों को डालें
- 🍌 फलों या दूध के उत्पादों का एक छोटा हिस्सा प्लेट में शामिल करें
- 🍌 कम मात्रा में स्वस्थ फैट चुनें (नट्स, जिसमें शामिल हैं अखरोट और बादाम, बीज और एवोकाडो). खाना पकाने के लिए, जैतून के तेल की तरह स्वस्थ तेलों का उपयोग करें.

उत्तर भारतीय खाद्य पदार्थों का जीआई के अनुसार मूल्यांकन

कम (<55)	 पालक पनीर	 चिकन करी	 मिक्स वेजिटेबल
मध्यम (56-69)	 छोले	 गोभी पराठा	 डाल फ्राय
उच्च (>70)	 जीरा राईस	 आलू पराठा	 अमृतसरी कुलचा

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.