

12 cal cal कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

हल्का नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना





सुबह उठते समय

1 कप तुलसी वाली ग्रीन टी
कुल कैलोरीज़: 8 kcal ; जीआई: 0

अथवा

1 बड़ा चम्मच चिया बीज पानी में भिगोएं
कुल कैलोरीज़: 22 kcal ; जीआई: कम

अथवा

1 कप व्हीटग्रास (गेहूं के ज्वार) का रस
कुल कैलोरीज़: 80 kcal ; जीआई: कम

सुबह का नाश्ता

2 महाराष्ट्रियन ज्वार अम्बोली

अथवा

1 बड़ी चम्मच लहसून की चटनी के साथ 1 बाजरे की रोटी
अथवा

2 कप अंकुरित अनाज वाली भेल

अथवा

1 मेथी ज्वार पराठा के साथ 1/2 कप बीट आलू सब्ज़ी
बिना चीनी के 1 कप चाय के साथ 1 कप ज्वार खीचू और

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 336 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
2 महाराष्ट्रियन ज्वार अम्बोली	196	62 (ज्वार)
1 बाजरा रोटी	119	54 (बाजरा)
1 बड़ी चम्मच लहसून की चटनी	26	कम
2 कप अंकुरित अनाज वाली भेल	116	मध्यम
1 मेथी ज्वार पराठा	87	62 (ज्वार)
1/2 कप बीट आलू सब्ज़ी	62	मध्यम
1 कप ज्वार खीचू	202	62
बिना चीनी के 1 कप चाय	62	15-30 (दूध)



मध्य-सुबह

1 कप पाईनापल (100 ग्राम)
कुल कैलोरीज़: 82 kcal ; जीआई: 56
अथवा
8-10 बादाम
कुल कैलोरीज़: 78 kcal ; जीआई: 0

दोपहर का भोजन

1 मल्टीग्रेन रोटी + 1 कप दुधी करी
1 कप गुजराती दाल
अथवा
1 कप मटकी उसल के साथ 1 कप ब्राउन राइस,
1 कप पत्ता गोभी की सब्ज़ी
अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)
175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप तुरिया पात्रा सब्ज़ी के साथ 1 मल्टीग्रेन रोटी तथा
1 कप गुजराती दाल

कुल लगभग कैलोरी: 272 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 मल्टीग्रेन रोटी + 1 कप दुधी करी	230	66
1 कप गुजराती दाल	115	29 (तूर दाल)
1 कप ब्राउन राइस	111	50
1 कप मटकी उसल	100	66
1 कप पत्ता गोभी की सब्ज़ी	24	10 (पत्ता गोभी)
1 कप तुरिया पात्रा सब्ज़ी	160	कम
1 मल्टीग्रेन रोटी	120	28



हल्का नाश्ता

1/2 कप भुना हुआ पोहा चिवड़ा
कुल कैलोरीज़: 180 kcal; जीआई: मध्यम

अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

रात का खाना

1 कप तुअर लीलवा उसल, टमाटर के साथ

1 गेहूं का पराठा

अथवा

1 कप कटाची आमटी

1 कप स्टीम्ड ब्राउन चावल

अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

2 कप वरन (दाल), 1 कप स्टीम्ड ब्राउन चावल

कुल लगभग कैलोरी: 269 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप तुअर लीलवा उसल, टमाटर के साथ	256	कम
1 गेहूं का पराठा	150	मध्यम
1 कप कटाची आमटी	224	10 (चना दाल)
1 कप स्टीम्ड ब्राउन चावल	111	50
2 कप वरन (दाल)	110	29 (तूर दाल)

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
- 🍌 श्वेतसारयुक्त 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)	 ढोकला	 भरवा बैंगन	 चुकंदर और गाजर सलाद
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढ़ी	 थाली पीठ	 गेहूं बाजरा थेपला
उच्च (>70)	 मिसल पाव	 सूजी हलवा (शीरा)	 प्याज कचोरी

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.