

12 cal cal ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಆಹಾರ
ಯೋಜನೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಊಟ

ತಿಂಡಿಗಳು

ಊಟ

ಜೀವ ಅನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



DAN205807 / 8372130 Kannada South

Vega

a SUN PHARMA division



ಮುಂಜಾನೆ

1 ಗ್ಲಾಸ್ (120 ಮಿಲಿ) ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿಕಾರಕವಿಲ್ಲದೆ

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 91 kcal;

ಜಿಬ: (ಅರಿಶಿನ); 15-30 (ಹಾಲು)

ಅಥವಾ

1 ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರು

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 0 kcal; ಜಿಬ: 0

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

1 ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ

1 ಕಪ್ ಟೀ (2 ಸಂಖ್ಯೆ)

ಅಥವಾ

ಟೊಮೆಟೊ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಲಿ ಪನಿಯಾರಂ (4-5 pcs)

ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್.

ಅಥವಾ

1 ಕಪ್ ಮಸಾಲಾ ಖಾರಾ ಬಾತ್ (ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು) ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ

ಅಥವಾ

ಪ್ರೊಕ್ಯಾನ್ ಶೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 245 kcal

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆ (1 ಸಂಖ್ಯೆ)	94	<55*
ಚಹಾ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ)	62	15-30 (ಹಾಲು)
ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು (2 ಸಂಖ್ಯೆ)	100	59
ಪನಿಯಾರಂ (4-5 pcs)	200	54 (ರವೆ)
ಟೊಮೆಟೊ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ (2 ಟೀಸ್ಪೂನ್)	20	<15
ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ (1 ಕಪ್)	29	68 (ರಾಗಿ); 31 (ಮಜ್ಜೆಗೆ)
ವೆಜ್ ಮಸಾಲಾ ಖಾರಾ ಬಾತ್ (ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು) (1 ಕಪ್)	278	67



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ವಾಲ್ಡ್ ಹಾಲು (6-7 ವಾಲ್ ನಟ್ಸ್ ಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ)
ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 54 kcal; ಜಿಬ: 20

ಊಟ

1 ಬೇಯಿಸಿದ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ + 1/2 ಕಪ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಕರಿ + 1 ಕಪ್ ಮಜ್ಜೆಗೆ
ಅಥವಾ

1 ಸಣ್ಣ ಕಪ್ ಬಿಳಿ ಅನ್ನ + 1 ಕಪ್ ದುಧಿ ಕರಿ ಟೊಮೆಟೊಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು
ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ 1/2 ಕಪ್ ಕೇರಳ ಶೈಲಿಯ ಫಿಶ್ ಕರಿ
ಅಥವಾ

1/2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ 2 ರೊಟ್ಟಿ + 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು
ಕೊಟ್ಟು + ಕ್ಯಾರೋಟ್-ಬೀಟ್-ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಲಾಡ್
ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಶೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 330 kcal

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಬೇಯಿಸಿದ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಗಳು (1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ)	170	68
ವೆಜ್ ಕರಿ (1/2 ಕಪ್)	180	ಕಡಿಮೆ*
ಬಿಳಿ ಅನ್ನ (1/4 ಕಪ್)	170	69 ± 15
ದುಧಿ ಕರಿ (1 ಕಪ್)	81	
ಟೊಮೆಟೊ - ಬೀಟ್ ಸಲಾಡ್ (1/2 ಕಪ್)	59	<15 (ಟೊಮೆಟೊ) 64 (ಬೀಟ್ರೂಟ್)
ಕೇರಳ ಶೈಲಿಯ ಫಿಶ್ ಕರಿ (1/2 ಕಪ್)	169	-
ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ರೊಟ್ಟಿ (2 ಸಂಖ್ಯೆ)	240	28
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅನ್ನ (1/2 ಕಪ್)	226	76 (ಅನ್ನ); 52 (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)
ಹೂಕೋಸು ಕೊಟ್ಟು (1 ಕಪ್)	28	5-15 (ಹೂಕೋಸು)
ಸೌತೆಕಾಯಿ - ಕ್ಯಾರೋಟ್ - ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್ (1 ಕಪ್)	72	<15

* ವಿಷ್ಣುರಹಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಗಮನಿಸಿ: ನಾನ್-ವೆಜ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಜಿಬ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.



ತಿಂಡಿಗಳು

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ) ಮತ್ತು 1 ಗೋಧಿ ರಸ್ಕೆ
ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 60 kcal (ರಸ್ಕೆ);
7-8 kcal (ಗ್ರೀನ್ ಟೀ)

ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ಶೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಊಟ

1 ಮಲ್ಟಿಗ್ರೀನ್ ರೊಟ್ಟಿ (ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದೆ) 1 ಸಣ್ಣ ಕಪ್ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು
ಮತ್ತು 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು

ಅಥವಾ

1 ಕಪ್ ಕೊಸಂಬರಿ ಮತ್ತು 1 ಕಪ್ ಬಸ್ಸಾರು ಜೊತೆ ಕಂದು ಅನ್ನವನ್ನು
ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ದ

ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ಶೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 326 kcal

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬಿ ಬೋರ್ಡ್*

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬಿ
ಮಲ್ಟಿಗ್ರೀನ್ ರೊಟ್ಟಿ (ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ) (1 ಸಂಖ್ಯೆ)	120	28
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು (1 ಕಪ್)	100	20
ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು	40	36
ಬೇಯಿಸಿದ ಕಂದು ಅನ್ನ (1 ಕಪ್)	111	50
ಕೊಸಂಬರಿ (1 ಕಪ್)	30	ಕಡಿಮೆ*
1 ಕಪ್ ಬಸ್ಸಾರು	50	22 (ತೊಗರಿಬೇಳೆ)

* ವಿಷ್ಕರಣಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಸೂರಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಗಮನಿಸಿ: ಥಾನ್-ವೆಜ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಜಿಬಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲು ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್‌ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವೆ/ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ಲೇಟ್ ಅನ್ನು 7 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ

- ☺ ಅಂದಾಜು 9" ವ್ಯಾಸದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ☺ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಫಲಕವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ☺ ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ☺ ಈಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ನಂತರ ಇತರ ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ಬಡಿಸುವ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಡೈರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.
- ☺ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ (ವಾಲ್ ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೊ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೀಜಗಳು). ಅಡುಗೆಗಾಗಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಜಿಬಿ ಪ್ರಕಾರ ರೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಕಡಿಮೆ (<55)	 ವೆಂಡಕ್ಕಿ ಗೊಜ್ಜು	 ಮೀನು ಕರಿ	 ಟೊಮೆಟೊ ರಸಮ್
ಮಧ್ಯಮ (56-69)	 ಪೆಸರಟ್ಟು ದೋಸೆ	 ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	 ಸುಂದಲ್
ಹೆಚ್ಚು (>70)	 ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ	 ಇಡ್ಲಿ	 ಪುಟ್ಟು

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.