

12 കലോറികൾ

പ്രമേഹത്തിനുള്ള
ഭക്ഷണ പദ്ധതി

ദക്ഷിണേന്ത്യ

പ്രഭാതഭക്ഷണം

ഉച്ചഭക്ഷണം

സായാഹ്ന ഭക്ഷണം

അത്താഴം

ജിഐ മനസ്സിലാക്കുക



DAN205805 / 8372128 Malayalam South

Vega

a SUN PHARMA division



അതിരാവിലെ

1 ഗ്ലാസ്സ് (250 മില്ലി) മഞ്ഞൾ പാൽ , മധുരം ചേർക്കാതെ
മൊത്തം കലോറി: 91 kcal; ജിഐ: 5 (മഞ്ഞൾ) ;
15-30 (പാൽ)

അല്ലെങ്കിൽ

1 ഗ്ലാസ് ചുട്ടു വെള്ളം
കലോറി: 0 kcal; ജിഐ: 0

ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ്

1 പാലക് ദോശയും 1 കപ്പ് ചായയും മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ
 ബിസ്കറ്റും (2 എണ്ണം)

അല്ലെങ്കിൽ

കുളി പനിയാരം (4-5 പീസ്), വെളുത്തുള്ളി തക്കാളി
 ചട് നിക്കോപ്പം , ഒപ്പം 1 കപ്പ് ഉപ്പ് ചേർത്ത റാഗി മാൾട്ട്

അല്ലെങ്കിൽ

1 കപ്പ് മസാല ഖരാ ബായ് (ഉപ്മ) പച്ചക്കറികളുടെ
 കൂടെ

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേഷ്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കരണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കരണ്ടി (227 kcal)

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 245 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്		
ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
പാലക് ദോശ (1 എണ്ണം)	94	<55*
ചായ (മധുരം ഇല്ലാതെ)	62	15-30 (പാൽ)
ഡയജസ്റ്റീവ് ബിസ്കറ്റ് (2 എണ്ണം)	100	59
പരിയാരം (4-5 എണ്ണം)	200	54(സെമോലിന)
തക്കാളി വെളുത്തുള്ളി ചട്നി (2 ടേബിൾ സ്പൂൺ)	20	<15
ഉപ്പ് ചേർത്ത റാഗിമാൾട്ട് (1 കപ്പ്)	29	68(റാഗി); 31 (മോർ)
വെജ് മസാല ഖരാ ബാത്ത് (ഉപ്പ്മാ) (1 കപ്പ്)	278	67



പ്രഭാതം കഴിഞ്ഞ്

വാൾനട്ട് മിൾക്ക് മെയ്ഡ് (6-7 വാൾനട്ട് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയത്)
മൊത്തം കലോറി: 54 kcal; ജിഐ: 20

ഉച്ചഭക്ഷണം

1 റാഗി സ്റ്റീംഡ് ബോൾ + 1/2 കപ്പ് വെജ് കറി + 1 കപ്പ് മോർ

അല്ലെങ്കിൽ

1 ചെറിയ കപ്പ് പച്ചരിച്ചോർ + 1 കപ്പ് ചുരയ്ക്ക കറി +
 ടൊമാറ്റോ, ബീറ്റ്‌റൂട്ട് സാലഡ് **അല്ലെങ്കിൽ** 1/2 കപ്പ് കേരള
 സ്റ്റൈൽ മീൻകറി

അല്ലെങ്കിൽ

1/2 കപ്പ് തേങ്ങാ ചോർ **അല്ലെങ്കിൽ** 2 റൊട്ടി + 1 കപ്പ് ക്വാളി
 ഫ്ലവർ കൂട്ടു + ക്യാരറ്റ് - ബീറ്റ്‌റൂട്ട് - കുക്കുംബർ സാലഡ്
അല്ലെങ്കിൽ

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കരണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കരണ്ടി (227 kcal)

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 330 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്		
ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
റാഗി സ്റ്റീംഡ് ബോൾ (1 മീഡിയം സൈസ്)	170	68
വെജ് കറി (1/2 കപ്പ്)	180	കുറവ്*
പച്ചരിച്ചോറ് (1/4 കപ്പ്)	170	69 ± 15
ചുരയ്ക്ക കറി (1 കപ്പ്)	81	
തക്കാളി, ബീറ്റ് സാലഡ് (1/2 കപ്പ്)	59	<15 (തക്കാളി) 64 (ബീറ്റ്‌റൂട്ട്)
കേരള സ്റ്റൈൽ മീൻകറി (1/2 കപ്പ്)	169	-
മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ റൊട്ടി (2 എണ്ണം)	240	28
തേങ്ങാ ചോറ് (1/2 കപ്പ്)	226	76 (ചോറ്); 52 (തേങ്ങ)
ക്വാളിഫ്ലവർ കൂട്ടു 1 കപ്പ്	28	5-15 (ക്വാളി ഫ്ലവർ)
ക്യാരറ്റ് - ബീറ്റ്‌റൂട്ട് - കുക്കുംബർ സാലഡ് (1 കപ്പ്)	72	<15

* അന്നജം ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറി മിക്സ് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു. കുറിപ്പ്: നോൺ വെജ് ഭക്ഷണത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് വളരെ കുറവും പ്രോട്ടീനും കൊഴുപ്പും വളരെ അധികവും ആണ്. അതിൽ ഒരു ജി ഐയും അടങ്ങിയിട്ടില്ല.



സ്നാക്സ്

ഗ്രീൻ ടീ (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 1 ഗോതമ്പ് റെസ്ക് മൊത്തം കലോറി: **60 kcal (റെസ്ക്)**;

7-8 kcal (ഗ്രീൻ ടീ)

അല്ലെങ്കിൽ

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കറണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കറണ്ടി (227 kcal)

അത്താഴം

1 മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ റൊട്ടി (നെയ്യ് ഇല്ലാതെ) 1 ചെറിയ കപ്പ് ബെൻഡെകൈ ഗോജ്ജു , 1 കപ്പ് തൈര്

അല്ലെങ്കിൽ

1 കപ്പ് കൂത്തരി ചോറ്, 1 കപ്പ് കൊഷിംബ്രി, 1 കപ്പ് ബസ്സാരൂ

അല്ലെങ്കിൽ

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കറണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കറണ്ടി (227 kcal)

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 326 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്		
ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ റൊട്ടി (എണ്ണയില്ലാതെ) (1 എണ്ണം)	120	28
ബെൻഡെകൈ ഗോജ്ജു (1 കപ്പ്)	100	20
കൊഴുപ്പില്ലാത്ത തൈര്	40	36
കൂത്തരി ചോറ് (1 കപ്പ്)	111	50
കൊഷിംബ്രി (1 കപ്പ്)	30	കുറവ്*
1 കപ്പ് ബസാരൂ	50	22 (തുവരപരിപ്)

* അന്നജം ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു. കുറിപ്പുകൾ നോൽ വെജ് ഭക്ഷണത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് വളരെ കുറവും പ്രോട്ടീനും കൊഴുപ്പും വളരെ അധികവും ആണ്. അതിൽ ഒരു ജി ഐയും അടങ്ങിയിട്ടില്ല.

പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ പച്ചക്കറികൾ പാത്രത്തിന്റെ പകുതി യോളം എടുക്കുക.

ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 2-3 നേരം കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ 1 കപ്പ് പാലോ തൈരോ കൂടെ കൂട്ടുക

എല്ലാ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 2-3 നേരം പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക

കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. വെണ്ണ പോലുള്ള മൃഗക്കൊഴുപ്പിന് പകരം സസ്യ എണ്ണ, ഒലിവെണ്ണ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യദായക എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക

പ്രോട്ടീൻ എന്ന നിലയിൽ പാത്രത്തിന്റെ കാൽഭാഗം കൊഴുപ്പില്ലാത്ത മാംസം, മത്സ്യം, ബീൻസ്, കടലകൾ, സോയാബീൻസ് തുടങ്ങിയ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ നിറയ്ക്കുക.

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് വിളമ്പുന്നത് മിതപ്പെടുത്തുക/പ്ലേറ്റിന്റെ കാൽഭാഗം മതിയാകും. ഇതിൽ ചോറ്, ധാന്യങ്ങൾ, ഉണക്ക പയറുകൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് എന്നിവയാകാം.

7 നടപടികളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാത്രം തയ്യാറാക്കുക

- ☺ ഏകദേശം 9 ഇഞ്ച് വലിപ്പമുള്ള പ്ലേറ്റ് എടുക്കുക
- ☺ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നപോലെ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളായി പ്ലേറ്റിനെ വിഭജിക്കുക.
- ☺ വലിയ ഭാഗത്ത് സ്റ്റാർച്ച്-അല്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ നിറയ്ക്കുക.
- ☺ ഇനി ചെറിയ ഭാഗങ്ങളിലൊന്നിൽ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും സ്റ്റാർച്ച് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും നിറയ്ക്കുക.
- ☺ അടുത്ത ചെറിയ ഭാഗത്ത് പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ വയ്ക്കുക.
- ☺ പഴങ്ങളോ പാലോ കൂടെ കൂട്ടുക.
- ☺ ചെറിയ അളവിൽ ആരോഗ്യദായക കൊഴുപ്പ് ഉൾപ്പെടുത്തുക (വാൾനട്ട്, ബദാം, വിത്തുകൾ, അവക്കാഡോ തുടങ്ങിയ). പാലം ചെച്ചാൻ ഒലിവെണ്ണ പോലുള്ള ആരോഗ്യദായക എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

ജിഐ പ്രകാരം വിലയിരുത്തപ്പെട്ട ദക്ഷിണേന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ

(55+) റുഡ്	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി	 മീൻകറി	 ടൊമാറ്റോ രസം
(69-95) മിഡിയം	 പെസറട്ടു ദോശ	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി
(70+) റൈട്	 പച്ചരി ചോറ്	 ഇഡ്ലി	 പുട്ട്

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.