

# 12 cal cal कॅलरीज

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

न्याहारी

दुपारचे जेवण

खाद्यपदार्थ

रात्रीचे जेवण

जीआय ला समजून घेणे



DAN205808 / 8372131 Marathi East

**Vega**

a SUN PHARMA division



## पहाटे

- 1 कप तुळशी ग्रीन टी  
एकूण कॅलरीज: 8 kcal ; जीआय: 0  
किंवा
- 1 चमचा चिआच्या बिया पाण्यात भिजवा  
एकूण कॅलरीज: 22 kcal ; जीआय: कमी  
किंवा
- 1 कप व्हीटग्रास (गहूचे ज्वार) रस  
एकूण कॅलरीज: 80 kcal ; जीआय: कमी

## न्याहारी

- 2 महाराष्ट्रीयन ज्वारी आंबोळी  
किंवा
- 1 बाजरीच्या भाकरी सह 1 चमचा लसुन चटणी  
किंवा
- 2 कप अंकुरित भेल  
किंवा
- 1 मेथी ज्वारी पराठ्या सह 1/2 कप बीट बटाटा भाजी  
1 कप बिना साखरेचा चहासह 1 कप ज्वारी खिचू किंवा

### प्रोहॅन्स डी शेक

- 90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)  
180ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण अंदाजे कॅलरी: 336 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
2 महाराष्ट्रीयन ज्वारी आंबोळी	196	62 (ज्वार)
1 बाजरीची भाकरी	119	54 (बाजरा)
1 चमचा लसुन चटणी	26	कमी
2 कप अंकुरित भेल	116	मध्यम
1 मेथी ज्वारी पराठा	87	62 (ज्वार)
1/2 कप बीट बटाटा भाजी	62	मध्यम
1 कप ज्वारी खिचू	202	62
1 कप बिना साखरेचा चहा	62	15-30 (दूध)



## मध्य सकाळ

1 कप अननस (100 ग्रॅम)  
एकूण कॅलरीज: 82 kcal ; जीआय: 56  
किंवा  
8-10 बदाम  
एकूण कॅलरीज: 78 kcal ; जीआय: 0

## दुपारचे जेवण

1 मल्टीग्रेन भाकरी + 1 कप दुधी करी  
1 कप गुजराती डाळ  
किंवा  
1 कप मटकी उसळसह 1 कप ब्राउन तांदूळ आणि  
1 कप कोबीची भाजी  
किंवा  
**प्रोहॅन्स डी शेक**  
90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)  
175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)  
किंवा  
1 कप तुरिया पात्रा भाजीसह 1 मल्टीग्रेन भाकरी आणि  
1 कप गुजराती डाळ

एकूण अंदाजे कॅलरी: 272 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
1 मल्टीग्रेन भाकरी + 1 कप दुधी करी	230	66
1 कप गुजराती डाळ	115	29 (तूर डाळ)
1 कप ब्राउन तांदूळ	111	50
1 कप मटकी उसळ	100	66
1 कप कोबीची भाजी	24	10 (कोबी)
1 कप तुरिया पात्रा भाजी	160	कमी
1 मल्टीग्रेन भाकरी	120	28



## खाद्यपदार्थ

1/2 कप भाजलेला पोहे चिवडा  
एकूण कॅलरीज: 180 kcal; जीआय: मध्यम  
किंवा

### प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)  
175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

## रात्रीचे जेवण

1 कप तुवर लिलवा उसळ आणि टोमॅटोसह  
1 गव्हाचा पराठा

किंवा

1 कप कटाची आमटी

1 कप वाफवलेले ब्राउन तांदूळ

किंवा

### प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)  
175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

किंवा

2 कप वरण (डाळ)

1 कप वाफवलेले ब्राउन तांदूळ

एकूण अंदाजे कॅलरी: 269 kcal

### कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड

अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
टोमॅटोसह 1 कप तुवर लिलवा उसळ	256	कमी
1 गव्हाचा पराठा	150	मध्यम
1 कप कटाची आमटी	224	10 (चना डाळ)
1 कप वाफवलेले ब्राउन तांदूळ	111	50
2 कप वरण (डाळ)	110	29 (तूर डाळ)

पोष्टिकांनी भरलेल्या निरोगी भाज्यांसह अर्धा प्लेट भरा.

दिवसातून कमीत कमी 2-3 वेळा कप न कॅलरीयुक्त दूध किंवा दही खाने.

दररोज किमान 2-3 फळ सव्हे करावे.

कॅलरीज कमी प्रमाणात वापरा. लोणीसारख्या प्राण्यांच्या कॅलरीज कमी करा. भाज्या किंवा ऑलिव्ह ऑईलसारखे निरोगी तेले निवडा.

आपल्या प्लेटचा एक चतुर्थांश प्रोटीन भरा, त्यात मांस, कुकुरटपालन, मासे आणि बीन्स, मटार आणि सोयाबीनसारख्या शेंगदाण्यांचा समावेश आहे.

आपल्या प्लेटच्या चतुर्थांश कार्बोहायड्रेट सव्हेज/निवडी मर्यादित करा. यात तांदूळ, कॉर्न, वाळलेल्या सोयाबीनचे आणि बटाटे यांचा समावेश आहे.

## 7 टप्प्यांमध्ये स्वतःची प्लेट तयार करा

- ☺ अंदाजे 9 इंच व्यासाची एक प्लेट घ्या
- ☺ आकृती दिलेल्या प्रमाणे आपली प्लेट तीन भागात विभागून घ्या
- ☺ नॉन-स्ट्रॅच भाजीपाला सर्वात मोठा विभाग भरा
- ☺ आता एका छोट्या विभागात कार्बोहायड्रेट आणि स्टार्चयुक्त पदार्थ घाला.
- ☺ दुसऱ्या छोट्या विभागात आपले प्रथिनेयुक्त पदार्थ घाला
- ☺ फळ व दूधाच्या पदार्थांचा समावेश करावा
- ☺ अल्प प्रमाणात आरोग्यदायी चरबी निवडा (काजू जसे अक्रोड आणि बदाम, बियाणे आणि एवोकॅडो). स्वयंपाक करण्यासाठी, ऑलिव्ह ऑईल सारख्या निरोगी तेलांवर भर द्या.

## पश्चिम भारतीय खाद्य पदार्थ, जीआयनुसार रेट केले.

कमी (<55)	 ढोकळा	 भरलेली वांगी	 बीटरूट आणि गाजर कोशिंबीर
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढी	 थालीपीठ	 गहू बाजरी थपला
उंच (>70)	 मिसळ पाव	 सुजी हलवा (शीरा)	 कांदा 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.