

12 cal cal

கலோரிகள்

நீரிழிவுக்கான  
உணவுமுறை திட்டம்

தென்னிந்தியா

காலை உணவு

மதிய உணவு

ஸ்நாக்ஸ்

இரவு உணவு

ஜிஐ-யை புரிந்துக் கொள்ளுதல்



DAN205809 / 8372132 Tamil South

Vega

a SUN PHARMA division



## அதிகாலை

1 கிளாஸ் (250 மிலி) மஞ்சள் பால் இனிப்பு சேர்க்காமல்  
மொத்த கலோரிகள்: 91 kcal; ஜிஐ: 5 (மஞ்சள்);  
15-30 (பால்)

அல்குது

1 கிளாஸ் சுடு தண்ணீர்

மொத்த கலோரிகள்: 0 kcal; ஜிஐ: 0

## காலை உணவு

1 பாசக் தோசை மற்றும் 1 கப் தேநீர் உடன் சிறுதானிய  
பிஸ்கட்கள் (2 எண்ணிக்கை)

அல்குது

குழி பணியாரம் (4-5 எண்ணிக்கை) தக்காளி பூண்டு  
சட்னியுடன், 1 கப் உப்பிட்ட ராகி மால்ட்

அல்குது

1 கப் மசாசா காரா பாத் (உப்புமா) காய்கறிகளுடன்

அல்குது

## ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 245 kcal

### கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
பாலக் தோசை (1 எண்ணிக்கை)	94	<55*
தேநீர் (சர்க்கரையின்றி)	62	15-30 (பால்)
செரிமான பிஸ்கட்கள் (2 எண்ணிக்கை)	100	59
பணியாரம் (4-5 எண்ணிக்கை)	200	54 (ரவை)
தக்காளி பூண்டு சட்னி (2 தேக்கரண்டி)	20	<15
உப்பிட்ட ராகி மால்ட் (1 கப்)	29	68 (ராகி); 31 (மோர்)
காய்கறி மசாசா காரா பாத் (உப்புமா) (1 கப்)	278	67



## முற்-பகல்

வால்நட் பால் (6-7 வால்நட்களால் தயாரிக்கப்பட்டது)

மொத்த கலோரிகள்: 54 kcal; ஜிஐ: 20

## மதிய உணவு

1 ராகி அவித்த உருண்டை + 1/2 கப் காய்கறி கறி +  
1 கப் மோர்

அல்சுது

1 சிறிய கப் வெள்ளை அரிசி சாதம் + 1 கப் சுரைக்காய்  
கறி தக்காளி மற்றும் பீட்ரூட் சாசுட் அல்சுது 1/2 கப்  
கேரள பாணி மீன் கறி

அல்சுது

1/2 கப் தேங்காய்ச் சாதம் அல்சுது 2 ரொட்டிகள் + 1 கப்  
காலிஃப்ளவர் கூட்டு + கேரட்-பீட்-வெள்ளரி சசாட்

அல்சுது

## ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 330 kcal

### கசோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
ராகி அவித்த உருண்டைகள் (1 நடுத்தர அளவு)	170	68
காய்கறி கறி (1/2 கப்)	180	குறைவு*
வெள்ளை அரிசி சாதம் (1/4 கப்)	170	69 ± 15
சுரைக்காய் கறி (1 கப்)	81	
தக்காளி-பீட் சாலட் (1/2 கப்)	59	<15 (தக்காளி) 64 (பீட்ரூட்)
கேரள பாணி மீன் கறி (1/2 கப்)	169	-
நவதானிய ரொட்டி (2 எண்ணிக்கை)	240	28
தேங்காய்ச் சோறு (1/2 கப்)	226	76 (சாதம்); 52 (தேங்காய்)
காலிஃப்ளவர் கூட்டு (1 கப்)	28	5-15 (காலிஃப்ளவர்)
வெள்ளரி-கேரட்-பீட்ரூட் சாலட் (1 கப்)	72	<15

\*மாவூச்சுது இல்லாத காய்கறிகளை கலந்து செய்யப்பட்டது; குறிப்பு: அசைவ உணவுகளில் கார்போஹைட்ரேட் மிக குறைவாகவும் புரதம் மற்றும் கொழுப்பு மிக உயர்வாகவும் உள்ளது என்பதால் ஜிஐ எதுவும் கிடையாது



## ஸ்நாக்ஸ்

க்ரீன் டீ (சர்க்கரையின்றி) மற்றும் 1 கோதுமை ரஸ்க்

**மொத்த கலோரிகள்: 60 kcal (ரஸ்க்);**  
**7-8 kcal (க்ரீன் டீ)**

அல்லது

**ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்**

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

## இரவு உணவு

1 நவதானிய ரொட்டி (நெய் இல்லாமல்) உடன் 1 சிறிய கப் வெண்டைக்காய் பச்சடி மற்றும் 1 கப் தயிர்

அல்லது

1 கப் ஆவியில் வேகவைத்த சம்பா அரிசி சாதம் உடன் 1 கப் கோஷிம்பிரி மற்றும் 1 கப் பஸ்ஸரு

அல்லது

**ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்**

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

**மொத்த தோராய கலோரிகள்: 326 kcal**

### கசோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
நவதானிய ரொட்டி (எண்ணெய் இல்லாமல்) (1 எண்ணிக்கை)	120	28
வெண்டைக்காய் பச்சடி (1 கப்)	100	20
குறை-கொழுப்பு தயிர்	40	36
ஆவியில் வேகவைத்த சம்பா அரிசி சாதம் (1 கப்)	111	50
கோசம்பரி (1 கப்)	30	குறைவு*
1 கப் பஸ்ஸரு	50	22 (துவரம் பருப்பு)

\* மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகள் மற்றும் பயிறுகள் கலந்து செய்யப்பட்டது; குறிப்பு: அசைவ உணவுகளில் கார்போஹைட்ரேட் மிக குறைவாகவும் புரதம் மற்றும் கொழுப்பு மிக உயர்வாகவும் உள்ளது என்பதால் ஜிஐ எதுவும் கிடையாது

ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான காப்கறிகள் உடன் பாதி தட்டை நிரப்பவும்.

ஒரு நாளில் குறைந்தது 2-3 தடவை, கொழுப்பு இல்லாத பால் அல்லது தயிர் ஒரு கப் சேர்க்கவும்.

தினமும் குறைந்தது 2-3 செர்விங்ஸ் பழங்கள் சாப்பிடவும்.

கொழுப்பை குறைந்த அளவில் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் போன்ற விலங்கு கொழுப்புகளுக்கு பதிலாக தாவர அல்லது ஆலில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை தேர்வு செய்யுங்கள்.



உங்கள் தட்டில் கால் பாகத்தை புரதம், கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, கோழிக்கறி, மீன் மற்றும் பீன்ஸ், பட்டாணிகள் மற்றும் சோயாபீன்ஸ் போன்ற பபிறுவகைகள் உள்ளிட்டவற்றுடன் நிரப்பவும்.

உங்கள் தட்டில் கால் பங்கு என கார்போஹைட்ரேட் சர்விங்ஸ்/தெரிவுகளை குறைக்கவும். இதில் சாதம், சோளம், உலர்ந்த பபிறுகள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு.

## உங்கள் சொந்த தட்டை 7 படிநிலைகளில் உருவாக்கிடுங்கள்

- ☺ தோராயமாக 9" விட்டமுள்ள தட்டை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- ☺ படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் தட்டை மூன்று பிரிவுகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- ☺ பெரிய பிரிவை மாவுச்சத்து-அல்லாத காப்கறிகளுடன் நிரப்பவும்.
- ☺ இப்போது சிறிய பிரிவுகளில் ஒன்றில், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் மற்றும் மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பிறகு இன்னொரு சிறிய பிரிவில், உங்களின் புரத உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பழங்கள் ஒரு செர்விங் அல்லது பால்பொருட்கள் ஒரு செர்விங் சேர்க்கவும்.
- ☺ குறைவான அளவுகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை தேர்வு செய்யவும் (அக்ரூட்பருப்புகள் மற்றும் பாதாம் உள்ளிட்ட கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் வெண்ணெய்ப் பழம் போன்றவை). சமையலுக்கு, ஆலில் ஆயில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை பயன்படுத்தவும்.

## தென்னிந்திய உணவு வகைகள் ஜிஐ-படி மதிப்பிடப்பட்டது

(55+) குறைந்தது			
	வெண்டைக்காய் பச்சடி	மீன் கறி	தக்காளி ரசம்
(60-95) குறைந்தது			
	பாசிப்பயிறு தோசை	உப்புமா	சுண்டல்
(0-70) குறைந்தது			
	வெள்ளை அரிசி சாதம்	இட்லி	புட்டு

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.