

# 12 క్యాలరీలు

డయాబెటీక్ ఆహార ప్రణాళిక

దక్షిణ భారతదేశం

బ్రేక్ ఫాస్ట్

లంచ్

స్నాక్స్

డిన్నర్

జీవని అర్థంచేసుకొనుట





## ఉదయాన్నే

స్వీటనర్ ఏదీ లేకుండా 1 గ్లాస్ (250 మిలీ) టర్నరిక్ పాలు  
**మొత్తం క్యాలరీలు: 91 kcal; జివ: 5 (టర్నరిక్);**  
**15-30 (పాలు)**

లేదా

1 గ్లాస్ వేడి నీళ్ళు

**మొత్తం క్యాలరీలు: 0 kcal; జివ: 0**

## బ్రేక్ ఫాస్ట్

1 పాలక్ దోసా మరియు మట్టిగ్రేన్ బిస్కెట్స్ తో 1 కప్పు టీ (2 నోస్)

లేదా

కూలీ పానియారమ్ (4-5 పీసెస్) టొమాటో వెల్లుల్లి చట్నీతో వ  
 డ్డించబడాలి, 1 కప్పు ఉప్పు గల రాగి మాట్ట్

లేదా

1 కప్పు మసాలా ఖారా బాత్ (ఉప్పా) కూరగాయలతో

లేదా

## ప్రోహాన్స్ డీ షేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

**మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 245 kcal**

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
పాలక్ దోసా (1 నోస్.)	94	<55*
టీ (చక్కెర లేకుండా)	62	15-30 (పాలు)
డైజెస్టివ్ బిస్కెట్స్ (2 నోస్)	100	59
పానీయారమ్ (4-5 పీసెస్)	200	54 (సెమోలినా)
టొమాటో వెల్లుల్లి చట్నీ (2 చిన్నచెంచాలు)	20	<15
ఉప్పు గల రాగి మాట్ట్ (1 కప్పు)	29	68 (రాగి); 31 (మజ్జిగ)
వెజ్. మసాలా ఖారా బాత్ (ఉప్పా) (1 కప్పు)	278	67



## మిడ్-మార్కింగ్

వాల్నట్ మిల్క్ (6-7 వాల్నట్లతో తయారుచేయబడినది)  
మొత్తం క్యాలరీలు: 54 kcal; జివ: 20

## లంచ్

1 రాగి స్టీమ్ చేయబడిన బాల్ + 1/2 కప్పు కూరగాయల కరీ + 1 కప్పు మజ్జిగ  
లేదా

1 చిన్న కప్పు వైట్ రైస్ + 1 కప్పు టొమాటో మరియు బీటూట్  
సలాడ్ తో సారకాయ కూర లేదా 1/2 కప్పు కేరళ స్టైల్ ఫిష్ కరీ

లేదా

1/2 కొకొనట్ రైస్ లేదా 2 రొట్టెలు + 1 కప్పు క్యాలిఫ్లవర్ కూటు  
+ క్యారబ్-బీట్-దోసకాయ సలాడ్

లేదా

## ప్రోహాన్స్ డ్రి పేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 330 kcal

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
రాగి స్టీమ్ చేయబడిన బాల్స్ (1 మధ్యస్థ సైజ్)	170	68
కూరగాయల కరీ (1/2 కప్పు)	180	తక్కువ*
వైట్ రైస్ (1/4 కప్పు)	170	69 ± 15
సారకాయ కూర (1 కప్పు)	81	
టొమాటో-బీట్ సలాడ్ (1/2 కప్పు)	59	<15 (టొమాటో) 64 (బీటూట్)
కేరళ స్టైల్ ఫిష్ కరీ (1/2 కప్పు)	169	-
మల్టీగ్రేన్ రోటీ (2 నోస్)	240	28
కొకొనట్ రైస్ (1/2 కప్పు)	226	76 (రైస్); 52 (కొకొనట్)
క్యాలిఫ్లవర్ కూటు (1 కప్పు)	28	5-15 (క్యాలిఫ్లవర్)
దోసకాయ-క్యారబ్-బీటూట్ సలాడ్ (1 కప్పు)	72	<15

\* నాన్-స్టాఫ్లీ కూరగాయల మిశ్రమంతో తయారుచేయబడినది; గమనిక: నాన్-వెజ్ వంటకాలలో కార్బోహైడ్రేట్స్ అతి తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ప్రోటీన్ మరియు క్రొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి అందుకే, జివని కలిగివుండవు.



## స్నాక్స్

గ్రీన్ టీ (చక్కెర లేకుండా) మరియు 1 గోధుమ రస్మీ  
 మొత్తం క్యాలరీలు: 60 kcal (రస్మీ);  
 7-8 kcal (గ్రీన్ టీ)

లేదా

## ప్రోహాన్స్ డీ షేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)  
 175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

## డిన్నర్

1 మల్టీగ్రేన్ రోటీ (నెయ్యి లేకుండా) 1 చిన్న కప్పు భెండెకాయి  
 గొజ్జ మరియు 1 కప్పు పెరుగుతో

లేదా

1 కప్పు స్టీమ్ చేయబడిన బ్రౌన్ రైస్ 1 కప్పు సలాడ్ మరియు  
 1 కప్పు బస్సారుతో

లేదా

## ప్రోహాన్స్ డీ షేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)  
 175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

**మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 326 kcal**

క్యాలరీ మరియు జీవ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జీవ
మల్టీగ్రేన్ రోటీ (నూనె లేకుండా) (1 నం.)	120	28
భెండెకాయి గొజ్జ (1 కప్పు)	100	20
తక్కువ క్రొవ్వు గల పెరుగు	40	36
స్టీమ్ చేయబడిన బ్రౌన్ రైస్ (1 కప్పు)	111	50
సలాడ్ (1 కప్పు)	30	తక్కువ*
1 కప్పు బస్సారు	50	22 (కంది వప్పు)

\* నాన్-స్టార్చ్ కూరగాయలు మరియు కాయదాన్యాల మిశ్రమంతో తయారుచేయబడినది; గమనిక: నాన్-వెజ్ వంటకాలలో కార్బోహైడ్రేట్స్ అతి తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఫ్రాటీస్ మరియు క్రొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి అందుకే, జీవని కలిగివుండవు.

న్యూట్రియంట్స్ మెండుగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలతో సగం ప్లేట్ నింపండి.

కనీసం రోజుకు 2-3 సార్లు, ఒక కప్పు క్రొవ్వు లేని పాలు లేదా యోగ్య తీసుకోండి.

ప్రతి రోజు కనీసం 2-3 సార్లు పండు తినండి.

క్రోవ్వులను తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగించండి. బటర్ లాంటి జంతువుల క్రొవ్వులకు బదులుగా వెజిటేబుల్ లేదా ఆలివ్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్స్ ఎంచుకోండి

మీ ప్లేట్ యొక్క ఒక పావును ఎంపికలను బట్టి కార్బోహైడ్రేట్ సర్వీంగులను పరిమితం చేసుకోండి. దీనిలో రైస్, కార్న్, డ్రై చేయబడిన బీన్స్ మరియు బంగాళదుంపలు ఉంటాయి.

## 7 అడుగుల్లో మీ సాంత ప్లేట్ తయారుచేసుకోండి

- ☺ సుమారుగా 9" డయామీటర్ ప్లేట్ తీసుకోండి.
- ☺ బొమ్మలో చూపించిన విధంగా మూడు భాగాల్లోకి మీ ప్లేట్ విభజించుకోండి.
- ☺ నాన్-స్టార్చ్ వెజిటేబుల్స్ తో పెద్ద భాగాన్ని నింపండి.
- ☺ ఇప్పుడు చిన్న భాగాల్లో ఒకదానిలో, కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు స్టార్చ్ ఫుడ్స్ పెట్టండి.
- ☺ మరొక చిన్న భాగంలో, మీ ప్రోటీన్ ఆహారాలను పెట్టండి.
- ☺ పండు లేదా డయరీ ఉత్పాదన కలపండి.
- ☺ తక్కువ పరిమాణాలలో ఆరోగ్యకరమైన క్రొవ్వులను ఎంచుకోండి (వొల్నట్స్, ఆల్మండ్స్, సీడ్స్ మరియు అవొకాడోలతో సహా నల్ల లాంటివి). వండటానికి, ఆలివ్ ఆయిల్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్ వాడండి.

## జీవ ప్రకారం రేటింగ్ చేయబడ్డ దక్షిణ భారత వంటకాలు

శ్రీకృణ (55)	 వేండక్కువు గొజ్జు	 ఫిశ్ కరీ	 టోమాటో రసం
సాంబోలు (69-95)	 పెసరట్టు దోసా	 ఉప్పా	 సండల్
నికృణ (70)	 వెజ్ రైస్	 ఇడ్లీ	 పుట్టు

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.