

15 cal cal ক্যালোরিজ

ডায়াবেটিক ডায়েট পরিকল্পনা

পূর্ব ভারত

প্রাত রাশ

মধ্যাহ্নভোজ

স্ন্যাকস

সান্ধ্যভোজন

জি আইরে উপলব্ধি



DAN205804 / 8372127 Bengali East

Vega

a SUN PHARMA division



প্রাত কাল

1 কাপ গরম জল

মোট ক্যালোরিজ : 0 kcal; জীআই : 0

অথবা

1 কাপ গাজরের রস

মোট ক্যালোরিজ : 92 kcal; জীআই : 71

অথবা

1 কাপ আমলা এবং অ্যালোভেরার জুস

মোট ক্যালোরিজ : 19 kcal; জীআই : নিচু

প্রাতরাশ

1 শক্ত সিদ্ধ করা ডিম এবং 2 টি মাল্টিগ্রেন রুটি

অথবা

সিটম ভেজ মোমো (6 - 7 টি)

অথবা

1 কাপ দই চিরে - মিষ্টি দই রাইস ফ্লেক্সের সাথে

অথবা

1 কাপ চা, চিনি ছাড়া + 2 টি মাল্টিগ্রেন বিস্কুট

অথবা

প্রোহাশ ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 494 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড

খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
1 শক্ত সিদ্ধ করা ডিম	207	নিচু
2 টি মাল্টিগ্রেন রুটি	100	68
সিটম ভেজ মোমো (6 - 7 টি)	273	মাঝারি
1 কাপ দই চিরে - মিষ্টি দই রাইস ফ্লেক্সের সাথে	400	মাঝারি (ব্রাওন চিরে)
1 কাপ চা চিনি ছাড়া	62	15-30 (দুধ)
2 টি মাল্টিগ্রেন বিস্কুট	100	নিচু



মাঝ সকালে

1/2 কাপ ঝাল মুড়ি (17 গ্রাম)
মোট ক্যালোরিজ : 80 kcal; জীআই : উঁচু (মুড়ি)
অথবা

1 কাপ আপেলের রস
মোট ক্যালোরিজ : 118 kcal; জীআই : 41
অথবা

1 কাপ ভাজা ছোলা (28 গ্রাম)
মোট ক্যালোরিজ : 69 kcal; জীআই : 8 (চনা)

মধ্যাহ্নভোজ

1 কাপ কড়ি, 1 কাপ আলু শেদো 2 টি মাল্টিগ্রেন রুটির সাথে
অথবা

1 কাপ ছোলার ডাল করোলা দিয়ে এবং পেয়াজ (করোলার ডাল)
1 কাপ স্টিম্‌ড ব্রাওন রাইস
এবং

1 কাপ মাছের ঝোল

প্রোহাশ ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 561 kcal

ক্যালোরি এবং জি আই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ(kcal)	জিআই
1 কাপ কড়ি	132	36 (নিচু মাত্রায় চর্বি'র দই); 8 (বেসন)
1 কাপ আলু শেদো	106	72 (আলু)
2টি মাল্টিগ্রেন রুটি	240	28
1 কাপ ছোলার ডাল করোলা দিয়ে এবং পেয়াজ (করোলার ডাল)	286	31 (সে'ক ছোলার ডাল)
1 কাপ স্টিম্‌ড ব্রাওন রাইস	111	50
1 কাপ মাছের ঝোল	205	নিচু



শ্যাকস

একটি বড় পীচ ফল

মোট ক্যালোরিজ : 60 kcal; জীআই : 43

অথবা

প্রোহান্স ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

ডিনার

1 কাপ মসলা ভাতের সাথে ভেটকী ভাপা।

অথবা

1/2 কাপ ব্রাউন রাইসের চিকেন বিরয়ানী সাথে

প্রোহান্স ডী স্বাস্থ্যকর স্যুপ

এক স্যাশে 90ml জলে (113.5 kcal)

দুইটি স্যাশে 180ml জলে (227 kcal)

অথবা

2 কাপ রুই মাছের বোলের সাথে 1 কাপ ব্রাউন

রাইস সাথে 1/2 কাপ দই পটল

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 433 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
দুইটি ভাপা ভেটকী মাছের ফিলে	320	নিচু
1 কাপ মসলা ভাত	127	50 (ব্রাউন রাইস)
1/2 কাপ ব্রাউন রাইসের চিকেন বিরয়ানী	198	50 (ব্রাউন রাইস)
1 কাপ স্টিম্‌ড ব্রাউন রাইস	111	50
2 কাপ রুই মাছের বোলের	198	নিচু
1/2 কাপ দই পটল	120	নিচু

আপনার গ্রেট অর্ধেক ভরন
পুষ্টিগুণে পূর্ণ স্বাস্থ্যকর শাকসব্জী সহ



প্রতিদিন কমপক্ষে 2-3 টি
পরিবেশনকারী ফল খাওয়া



কম পরিমাণে চর্বি ব্যবহার করুন। প্রাণীর
ফ্যাটগুলি যেমন মাখানের পরিবর্তে
স্বাস্থ্যকর তেল বেছে নিন যেমন
উদ্ভিজ্জ বা ওলীভ অয়েল



দিনে কমপক্ষে 2-3 বার এক কাপ
ননফ্যাট দুধ বা দই যোগ করুন



আপনার গ্রেটের এক চতুর্থাংশ
প্রোটিন সহ ভরাট করুন, পাতল কাটা
মাংসো সহ, হাঁসমুরগির মাংসো, মাছ
এবং লেগ্যুয়াম যেমন মটরশুটি, মটর
এবং সমাধিনের মতো ফলমূল।

আপনার গ্রেটের এক চতুর্থাংশে কার্বোহাইড্রেট
পরিবেশন পছন্দগুলো সীমিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত
রয়েছে ভাত, ডুট্টা শুকনো বিপ এবং আলু।

7 টি পদক্ষেপে আপনার নিজের প্লেট তৈরি করুন।

- ☺ আনুমানিক 9 ইঞ্চি ব্যাসের একটা প্লেট নিন।
- ☺ আপনার প্লেটটিকে তিনটি বিভাগে বিভক্ত করুন যা চিত্রে দেওয়া হয়েছে।
- ☺ সবচেয়ে বড় অংশটি পূরণ করুন নন স্টার্চী শাকসব্জি দিয়ে।
- ☺ এর পর একটা অন্য ছোট বিভাগে আপনার কার্বোহাইড্রেট এবং স্টার্চ যুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ এবার অন্য একটা ছোট অংশে আপনার প্রোটিনযুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ ফলের একটা পরিবেশন বা একটা দুগ্ধজাত পরিবেশন যোগ করুন।
- ☺ স্বল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর চর্বি চয়ন করুন (যেমন বাদাম, আখরোট এবং আলমন্ড, বীজ জাতীয় এবং আভাকাডো) রান্নার জন্য স্বাস্থ্যকর তেল যেমন ওলীভ অয়েল

পূর্ব ভারতীয় খাবারগুলি জী আই দ্বারা অনুযায়ী

নিষ্ক (<55)	 মাছের ঝোল	 সুজ্তো	 দই পটল
মাঝারি (56-69)	 ধোকার ডালনা	 মোমো	 ওড়িশার দই বরা
উর্ধ্ব (>70)	 সুসামিস জলপান	 মিস্টি দই	 লুচি স্তর বেগুন ভাজা

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.