

15 cal cal  
કેલરીઝ

ડાયાબિટીક આહાર યોજના

પશ્ચિમ ભારત

નાસ્તો

લંચ

અલ્પાહાર

રાત્રિ-ભોજન

જીઆઈની સમજ



Scan to download the Leaflet



DAN205803 / 8372126 Gujarati West

Vega  
a SUN PHARMA division



## વહેલી સવારે

ખાંડ અને દૂધ વગર 1 નાનો કપ (50ml) કોફી  
કુલ કેલરીઝ: 22 kcal; જીઆઈ: ઓછું

અથવા

લીમડાનો રસ (30ml)

કુલ કેલરીઝ: 2 kcal; જીઆઈ: ઓછું

અથવા

1 નાના ગ્લાસ (30ml) આમળાનો રસ

કુલ કેલરીઝ: 20 kcal; જીઆઈ: ઓછું

## નાસ્તો

1 કપ બાફેલી કોથીમ્બિર વાડી (9 ટુકડાઓ)

અથવા

1 કપ બાફેલા પાત્રા/આળવી

અથવા

1 ઘઉં બાજરા થેપલા 1 ટીસ્પૂન સાથે લીલી ચટણી

સાથે

1 કપ અમીરી ખમણ સેવા વિના

અથવા

1 કપ મકાઈ સાથે

2 મલ્ટિગ્રેન બિસ્કિટ

અને

**પ્રોહૅન્સ ડી શેક**

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

180ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 499 kcal**

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
1 કપ બાફેલી કોથીમ્બિર વાડી (9 ટુકડાઓ)	240	8 (બેસન)
1 કપ બાફેલા પાત્રા/આળવી	191	8 (બેસન)
1 ગિહુ બાજરા પ્લેસ	188	68
1 ટીસ્પૂન સાથે લીલી ચટણી	4	નાનું
1 કપ અમીરી ખમણ સેવા વિના	300	8 (બેસન)
1 કપ મકાઈ	215	55
2 મલ્ટિગ્રેન બિસ્કિટ	100	15-30 (દૂધ)



## મધ્ય સવારે

1/2 કપ શેકેલા ચણા

**કુલ કેલરીઝ: 142 kcal; જીઆઈ: 41**

**અથવા**

1/4 થી કપ બેકડ સેવ

**કુલ કેલરીઝ: 150 kcal; જીઆઈ: 8 (બેસન)**

**અથવા**

1 રાગી અને તલ ખાકરા

**કુલ કેલરીઝ: 84 kcal; જીઆઈ: 68 (રાગી)**

## લંચ

1/2 કપ કોડરી અથવા બાર્નેચાર્ડ બાજરી (રાંધેલા)

1 કપ ગુજરાતી કાઢી + 1 કપ ગુવાર સબઝી

**અથવા**

1 કપ ગેટ્ટાની સબઝી + 1 બાજરીનો રોટલો અને +

1/4 કપ કાપેલી ડુંગળી સાથે

## પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 385 kcal**

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
1/2 કપ કોડરી અથવા બાર્નેચાર્ડ બાજરી (રાંધેલા)	106	50 (લગભગ)
1 કપ ગુજરાતી કાઢી	140	8 (બેસન); 36 (દહી)
1 કપ ગુવાર સબઝી	110	નાનું
1 કપ ગેટ્ટાની સબઝી	90	8 (બેસન)
1 બાજરીનો રોટલો	140	54
1/4 કપ કાપેલી ડુંગળી	12	10



## અલ્પાહાર

4-5 ખજૂર

કુલ કેલરીઝ: 100 kcal; જીઆઈ: 46-55

અથવા

### પ્રોહૅન્સ ડી પૌષ્ટિક સૂપ

90ml પાણીમાં 1 સેશેટ (112 kcal)

180ml પાણીમાં 2 સેશેટ (224 kcal)

કુલ કેલરીઝ: 142 kcal; જીઆઈ: 41

## રાત્રિ-ભોજન

1 બાજરાનો રોટલો અને 2 કપ રીંગણાનું ભડથું (ઓછું તેલ)  
સાથે 1 કપ પાતળી છાશ

અથવા

1 કપ વેજ હાંડવો

### પ્રોહૅન્સ ડી પૌષ્ટિક સૂપ

90ml પાણીમાં 1 સેશેટ (112 kcal)

180ml પાણીમાં 2 સેશેટ (224 kcal)

અથવા

1 જુવાર રોટલી સાથે

1 કપ મગણી કઢી 1/4 કપ કાકડી કચુંબર

કુલ આશરે કેલરી: 391 kcal

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

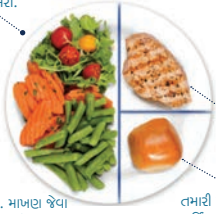
ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
1 બાજરાનો રોટલો	150	54
2 કપ રીંગણાનું ભડથું (ઓછું તેલ)	194	10 (રીંગણા)
1 કપ પાતળી છાશ	100	31
1 કપ વેજ હાંડવો	360	મધ્યમ
1 કપ મગણી કઢી	150	38
1 જુવાર રોટલી	176	62 (જુવાર)
1/4 કપ કાકડી કચુંબર	38	36 (ઓછી ચરબીવાળી દહીં)

પોષક તંદુરસ્ત શાકભાજીઓ સાથે અડધી પ્લેટ ભરો.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 2-3 વખત, એક કપ ચરબીયુક્ત દૂધ અથવા દહીં નાખો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2-3 વખત પીરસો.

ચરબી ઓછી માત્રામાં વાપરો. માખણ જેવા પ્રાણીની ચરબીને બદલે વનસ્પતિ અથવા ઓલિવ જેવા તંદુરસ્ત તેલ પસંદ કરો.



તમારી પ્લેટનો એક ક્વાર્ટર પ્રોટીનથી ભરો, જેમાં માંસ, મરઘાં, માછલી અને કઠોળ, વટાણા અને સોયાબીન જેવા લીન કટનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી પ્લેટના એક ક્વાર્ટરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ સર્વિંગ / પસંદગીઓ મર્યાદિત કરો. આમાં ચોખા, મકાઈ, સૂકા કઠોળ અને બટાટા શામેલ છે.

## તમારી પોતાની પ્લેટ બનાવો 7 પગલાં માં

- લગભગ 9 ઈંચની પ્લેટ લો.
- તમારી પ્લેટને આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ ત્રણ ભાગોમાં વિભાજીત કરો.
- સ્ટાર્ચ વગરની શાકભાજીઓ સાથે સૌથી મોટો વિભાગ ભરો.
- હવે નાના ભાગોમાંના એકમાં, કાર્બોહાઇડ્રેટ અને સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક મૂકો.
- પછી બીજા નાના વિભાગમાં, તમારા પ્રોટીન ખોરાક મૂકો.
- ફળો અથવા ડેરી વસ્તુઓ મૂકો .
- તંદુરસ્ત ચરબી ઓછી માત્રામાં પસંદ કરો (જેમ કે અખરોટ અને બદામ, બીજ અને એવોકાડોસ સહિત બદામ). રસોઈ માટે, ઓલિવ તેલ જેવા સ્વસ્થ તેલનો ઉપયોગ કરો.

## જીઆઈ મુજબ રેટ કરેલ વેસ્ટ ઈન્ડિયન ખોરાક.

નાનું (55)	 ઢોકળા	 ભરેલા રીંગણાં	 બીંદરૂટ અને ગાજર સલાદ
(69-95) માધ્યમ	 ગુજરાતી કઢી	 થાળીપીઠ	 દહિં બાજરા થેપલા
ઉચ્ચ (>70)	 મીસલ પાવ	 સુખ હલવા (શીરા)	 ડુંગળી કચોરી

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.