

15 cal cal कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

उत्तर भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना



DAN205802 / 8372125 Hindi - 2 North

Vega

a SUN PHARMA division



सुबह उठते समय

1 गिलास नींबू का पानी (गर्म)

कुल कैलरीज़: 6 kcal ; जीआई: कम

अथवा

1 कप पानी में भिगोए हुए मेथी के बीज

कुल कैलरीज़: 12 kcal ; जीआई: कम

अथवा

1 गिलास गाजर, संतरा, अदरक, और हल्दी का रस

कुल कैलरीज़: 72 kcal ; जीआई: 71 (गाजर) ;

40 (संतरा) ; 5 (हल्दी)

सुबह का नाश्ता

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal) के साथ

पनीर की स्टफ़िंग के साथ 1 मूंग दाल चीला

अथवा

1 मेथी पराठा हरी चटनी के साथ

अथवा

बेसन के चीले (2 नग)

कुल लगभग कैलरी: 456 kcal

कैलरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलरीज़ (kcal)	जीआई
पनीर की स्टफ़िंग के साथ 1 मूंग दाल चीला	194	38
1 मेथी पराठा	262	62
बेसन के चीले (2 नग)	226	45
1 चम्मच हरी चटनी	4	कम



मध्य-सुबह

संतरा (1 बड़ा)

कुल कैलरीज़: 85 kcal ; जीआई: 40

अथवा

1 कप स्ट्रॉबेरीज़

कुल कैलरीज़: 47 kcal ; जीआई: 41

अथवा

माइक्रोवेव में नमक और काली मिर्च के साथ

भुना हुआ शकरकंद

कुल कैलरीज़: 130 kcal ; जीआई: 44 (शकरकंद)

दोपहर का भोजन

2 कप सरसों के साग के साथ 1 मक्के की रोटी और

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप लो-फैट दही के साथ 2 लिट्टी और

1 कप बैंगन का चोखा

अथवा

1 कप मटर मशरूम के साथ 1 कप ब्राउन राइस पुलाव,

2 कप मिक्सड सलाद और 1 भुना हुआ पापड़

कुल लगभग कैलरी: 454 kcal

कैलरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलरीज़ (kcal)	जीआई
2 कप सरसों का साग	130	<15
1 मक्के की रोटी	87	59
2 लिट्टी	260	45 (गेहूं); 8 (चना)
1 कप बैंगन का चोखा	210	10 (बैंगन)
1 कप लो-फैट दही	40	36
1 कप मटर मशरूम	106	10 (मशरूम)
1 कप ब्राउन राइस पुलाव	240	50 (ब्राउन राइस)
2 कप मिक्सड सलाद	30	कम
1 भुना हुआ पापड़	33	43 (उड़द डाल)



नाश्ता

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

2 चम्मच कद्दू के बीज

कुल कैलरीज़: 112 kcal; जीआई: कम

रात का खाना

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप ब्राउन राइस पुलाव

अथवा

1 मल्टीग्रेन रोटी के साथ 1 कप मटन करी

अथवा

1 कप मिक्स्ड सलाद के साथ 1/2 कप वेज बिरयानी,

1 कप लो-फैट वाला दही

कुल लगभग कैलरी: 419 kcal

कैलरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप ब्राउन राइस पुलाव	240	50
1 कप मटन करी	271	कम
1 मल्टीग्रेन रोटी	120	28
1/2 कप वेज बिरयानी (ब्राउन राइस)	344	50
1 कप लो-फैट दही	40	36
1 कप मिक्स्ड सलाद	15	कम

आधा प्लेट पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों से भरें.

प्रति दिन कम से कम 2-3 बार, एक कप लो-फैट वाले दूध या दही का सेवन करें

हर दिन फलों की कम से कम 2-3 सर्विंग का सेवन करें.

अपने भोजन में चर्बी युक्त पदार्थों का काम से काम सेवन करें बटर या मक्खन की जगह स्वास्थ्यवर्धक शाकाहारी तेल जैसे की जैतून के तेल का उपयोग करें.

श्वेतसार युक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें अपनी प्लेट के एक चौथाई हिस्से में इसमें चावल, मक्का, सूखे सेम (बीन्स), आलू शामिल हैं.

अपनी खुद की प्लेट बनाएं 7 चरणों में

- 🍌 लगभग 9" की एक प्लेट ले
- 🍌 आकृति में दिए गए अनुसार अपनी प्लेट को तीन खंडों में विभाजित करें
- 🍌 श्वेतसारमुक्त और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों के साथ सबसे बड़ा खंड भरें
- 🍌 अब एक छोटे खंड में, कार्बोहाइड्रेट और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ डालें
- 🍌 दूसरे छोटे खंड में, अपने प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थों को डालें
- 🍌 फलों या दूध के उत्पादों का एक छोटा हिस्सा प्लेट में शामिल करें
- 🍌 कम मात्रा में स्वस्थ फैट चुनें (नट्स, जिसमें शामिल हैं अखरोट और बादाम, बीज और एवोकाडो). खाना पकाने के लिए, जैतून के तेल की तरह स्वस्थ तेलों का उपयोग करें.

उत्तर भारतीय खाद्य पदार्थों का जीआई के अनुसार मूल्यांकन

कम (<55)	 पालक पनीर	 चिकन करी	 मिक्स वेजिटेबल
मध्यम (56-69)	 छोले	 गोभी पराठा	 डाल फ्राय
उच्च (>70)	 जीरा राईस	 आलू पराठा	 अमृतसरी कुलचा

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.