

15 cal cal कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

हल्का नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना



DAN205801 / 8372124 Hindi - 1 East

Vega

a SUN PHARMA division



सुबह उठते समय

1 छोटा कप (50 मिली) चीनी और दूध के बिना कॉफी
कुल कैलोरीज़: 22 kcal ; जीआई: 0

अथवा

नीम का रस (30 मिली)

कुल कैलोरीज़: 2 kcal ; जीआई: कम

अथवा

1 छोटा गिलास (30 मिली) आंवला का रस

कुल कैलोरीज़: 20 kcal ; जीआई: कम

सुबह का नाश्ता

1 कप भाप में पकाए हुए कोथिम्बीर वड़ी (9 टुकड़े)

अथवा

1 कप भाप में पकाए हुए पात्रा / आलू वड़ी

अथवा

1 बड़ी चम्मच हरी चटनी के साथ, 1 गेहूं बाजरा का थेपला

अथवा

1 कप भुट्टे का कीस साथ में

2 मल्टीग्रेन बिस्कुट

तथा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 499 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप पकाए हुए कोथिम्बीर वड़ी (9 छोटे टुकड़े)	240	8 (बेसन)
1 कप पकाए हुए पात्रा / आलू वड़ी	191	8 (बेसन)
1 गेहूं बाजरा का थेपला	188	68
1 बड़ी चम्मच हरी चटनी	4	कम
1 कप अमीरी बिना सेव के	300	8 (बेसन)
1 कप भुट्टे का कीस	215	55
2 मल्टीग्रेन बिस्कुट	100	15-30 (दूध)



मध्य-सुबह

1/2 कप भुना चना

कुल कैलोरीज़: 142 kcal ; जीआई: 41

अथवा

1/4 कप पके हुए सेव

कुल कैलोरीज़: 150 kcal ; जीआई: 9 (बेसन)

अथवा

1 नाचनी और तिल का खाखरा

कुल कैलोरीज़: 84 kcal ; जीआई: 68 (रागी)

दोपहर का भोजन

1/2 कप कोडरी या बार्नयार्ड बाजरा (पकाया हुआ)

1 कप गुजराती कढ़ी + 1 कप ग्वार की सब्ज़ी

अथवा

1 कप गट्टे की सब्ज़ी + 1 बाजरे की रोटी और +

1/4 कप प्याज के टुकड़े, साथ ही

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 385 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1/2 कप कोडरी या बार्नयार्ड बाजरा (पकाया हुआ)	106	50 (लगभग)
1 कप गुजराती कढ़ी	140	8 (बेसन); 36 (दही)
1 कप ग्वार की सब्ज़ी	110	कम
1 कप गट्टे की सब्ज़ी	90	8 (बेसन)
1 बाजरे की रोटी	140	54
1/4 कप प्याज के टुकड़े	12	10



हल्का नाश्ता

4-5 खजूर

कुल कैलोरीज़: 100 kcal ; जीआई: 46-55

अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल कैलोरीज़: 142 kcal ; जीआई: 41

रात का खाना

1 बाजरे की रोटी और 2 कप बैंगन का भरता
(कम तेल) के साथ 1 कप पतला छाछ

अथवा

1 कप वेज हांडवो, साथ ही

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप मूंग करी के साथ

1 ज्वार की रोटी और 1/4 कप ककड़ी की कोशिंबीर

कुल लगभग कैलोरी: 391 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 बाजरे की रोटी	150	54
2 कप बैंगन का भरता (कम तेल)	194	10 (बैंगन)
1 कप पतला छाछ	100	31
1 कप वेज हांडवो	360	मध्यम
1 कप मूंग की करी	150	38
1 ज्वार की रोटी	176	62 (ज्वार)
1/4 कप ककड़ी की कोशिंबीर	38	36 (लो-फैट वाला दही)

आधा प्लेट पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों से भरे.

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)	 ढोकला	 भरवा बैंगन	 चुकंदर और गाजर सलाद
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढ़ी	 थाली पीठ	 गेहूं बाजरा थेपला
उच्च (>70)	 मिसल पाव	 सूजी हलवा (शीरा)	 प्याज कचोरी

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.