

15 cal cal ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಆಹಾರ
ಯೋಜನೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಊಟ

ತಿಂಡಿಗಳು

ಊಟ

ಜಿಣ ಅನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



DAN205807 / 8372130 Kannada South

Vega

a SUN PHARMA division



ಮುಂಜಾನೆ

ಜೀರಿಗೆ ನೀರು

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 7-8 kcal; ಜಿಬ: 0

ಅಥವಾ

ಅರೆ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ
ಕಾಫಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಟ್ ಮಾಡಿ (2 ಸಂಖ್ಯೆ)

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 140 kcal; ಜಿಬ: 0

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಪ್ರೋಕ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಅಥವಾ

2 ರಾಗಿ ದೋಸೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ

ಅಥವಾ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ 1 ಕಪ್ ವರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಅಥವಾ

ಉಡುಪಿ ಸಾಂಬಾರ್ ನೊಂದಿಗೆ 4 ತುಂಡುಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಜುಕಟ್ಟೆ

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 406 kcal

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಅರೆ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಟ್ ಮಾಡಿ (1 ಕಪ್)	50	15-30 (ಹಾಲು)
ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು (2 ಟ್ಯಾಬಲ್)	90	28.4 (ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್)
ರಾಗಿ ದೋಸೆ (2 ಇಲ್ಲ)	324	68 (ರಾಗಿ)
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ (1 ಟೀಸ್ಪೂನ್)	34	0 (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ)
ವರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (1 ಕಪ್)	220	35 (ವರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ)
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಜುಕಟ್ಟೆ (4 ಟ್ಯಾಬಲ್)	360	54
ಉಡುಪಿ ಸಾಂಬಾರ್ (1 ಕಪ್)	220	22 (ಪಾರಿವಾಳ ಬಟಾಣಿ)



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ಹುರಿದ ಕಡಲೆ (ಓ ಕಪ್; 40 ಗ್ರಾಂ)

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 142 kcal; ಜಿಬ: 28

ಅಥವಾ

ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು (1 ಕಪ್)

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 32 kcal; ಜಿಬ: 41

ಊಟ

ಗ್ರೇವಿಯಲ್ಲಿ 1/2 ಕಪ್ ಆಫ್ ಹೆಸರುಬೈಳೆ (ಪಚ್ಚಿ ಪಯಾರು)

1/2 ಕಪ್ ಆಫ್ ರಸಮ್

1 ಕಪ್ ಸ್ವಿಟ್-ಫೈಡ್ ಹೂಕೋಸು ಅಥವಾ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ

ಅಥವಾ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ 1 ಕಪ್ ವರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಅಥವಾ

1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಲಿನೋವಾ

1 ಕಪ್ ಕೊವಾಕ್ಯೆ ಪೆರ್ವ್ ಫೈ (ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ) ಅಥವಾ

ಪ್ರೊಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

1/2 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರ್ ನೊಂದಿಗೆ

1 ಕಪ್ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 481 kcal

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಪಚ್ಚಿ ಪಯಾರು (1/2 ಕಪ್)	321	29 (ಹಸರು ಬೈಳೆ)
ರಸಮ್ (1/2 ಕಪ್)*	35	ಕಡಿಮೆ
ಬೆರೆಸಿ ಹುರಿದ ಹೂಕೋಸು (1 ಕಪ್)	28	5-15 (ಹೂಕೋಸು)
ಬ್ರೂಕೊಲಿ ಸ್ವಿಟ್ ಫೈ (1 ಕಪ್)	135	10
ಬ್ರೂನ್ ರೈಸ್ (1/2 ಕಪ್)	56	50
ಕಡಿಮೆ - ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು (1 ಕಪ್)	40	36
ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಲಿನೋವಾ (1 ಕಪ್)	222	53
ಕೊವಾಕ್ಯೆ ಪೆರ್ವ್ ಫೈ (1 ಕಪ್)	105	ಕಡಿಮೆ*
ಸಾಂಬಾರ್ (1/2 ಕಪ್)	154	22 (ತೊಗರಿ ಬೈಳೆ)

* ರಸಮ್ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕನಿಷ್ಠ ಮಸೂರ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ತಿಂಡಿಗಳು

1 ಕಪ್ ತೆಳುವಾದ ಮಜ್ಜೆಗೆ

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 100 kcal; ಜಿಬ: 31

ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಊಟ

1 ಕಪ್ ಓಟ್ಸ್ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೊಂಗಲ್ +

1 ಕಪ್ ಲೆಂಟಿಲ್ ಸೂಪ್ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಅಥವಾ

ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಅಥವಾ

1 ಕಪ್ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್

1 ಕಪ್ ಮಿಶ್ರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತು

1/2 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ ಪವ್ಪು

ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 407 kcal

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಓಟ್ಸ್ ಪೊಂಗಲ್	382	50 (ಓಟ್ಸ್)
ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಸೂರ ಸೂಪ್ (1 ಕಪ್)	82	32 ± 5 (ಮಸೂರ)
ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ (1 ಕಪ್)	111	50
ಮಿಶ್ರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಕೊಟ್ಟು (1 ಕಪ್)	138	ಕಡಿಮೆ ⁵
ಟೊಮೆಟೊ ಪವ್ಪು (1/2 ಕಪ್)	100	22 (ತೂಗರಿ ಬೈಲಿ)

⁵ ವಿಷ್ವರಹಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿಯು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲು ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್‌ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವೆ/ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ಲೇಟ್ ಅನ್ನು 7 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ

- ☺ ಅಂದಾಜು 9" ವ್ಯಾಸದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ☺ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಫಲಕವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ☺ ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ☺ ಈಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ನಂತರ ಇತರ ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ಬಡಿಸುವ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಡೈರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.
- ☺ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ (ವಾಲ್ ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೊ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೀಜಗಳು). ಅಡುಗೆಗಾಗಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಜಿಬಿ ಪ್ರಕಾರ ರೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಕಡಿಮೆ (<55)	 ವೆಂಡಕ್ಕಿ ಗೊಜ್ಜು	 ಮೀನು ಕರಿ	 ಟೊಮೆಟೊ ರಸಮ್
ಮಧ್ಯಮ (56-69)	 ಪೆಸರಟ್ಟು ದೋಸೆ	 ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	 ಸುಂದಲ್
ಹೆಚ್ಚು (>70)	 ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ	 ಇಡ್ಲಿ	 ಪುಟ್ಟು

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.