

15 cal cal കലോറികൾ

പ്രമേഹത്തിനുള്ള
ഭക്ഷണ പദ്ധതി

ദക്ഷിണേന്ത്യ

പ്രഭാതഭക്ഷണം

ഉച്ചഭക്ഷണം

സായാഹ്ന ഭക്ഷണം

അത്താഴം

ജിഐ മനസ്സിലാക്കുക



DAN205805 / 8372128 Malayalam South

Vega
a SUN PHARMA division



അതിരാവിലെ

ജീരക വെള്ളം

മൊത്തം കലോറി: 7-8 kcal; ജിഐ: 0

അല്ലെങ്കിൽ

ഭാഗികമായി പാടനീക്കിയ പാൽ ചേർത്ത ഫിൽറ്റർ

കോഫിയും മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ ബിസ്കറ്റും

കലോറി: 140 kcal; ജിഐ: 0

ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ്

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കറണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കറണ്ടി (227 kcal)

കൂടെ

2 റാഗി ദോശയും വെളുത്തുള്ളി ചട്നിയും

അല്ലെങ്കിൽ

1 കപ്പ് വെർമിസെല്ലി ഉപ്പുമാവും തേങ്ങാ ചട്നിയും

അല്ലെങ്കിൽ

4 പീസ് വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന കൊഴുക്കട്ടയും

ഉഡുപ്പി സാമ്പാറും

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 406 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്		
ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
ഭാഗികമായി പാടനീക്കിയ പാൽ ചേർത്ത ഫിൽറ്റർ കോഫി (1 കപ്പ്)	50	15-30 (പാൽ)
മൾട്ടി ഗ്രെയിൻ ബിസ്കറ്റ് (2 പീസ്)	90	28.4 (മൾട്ടിഗ്രെയിൻ ആട്ട)
റാഗി ദോശ 2 എണ്ണം	324	68 (റാഗി)
വെളുത്തുള്ളി ചട്നി (1 ടീസ്പൂൺ)	34	0 (വെളുത്തുള്ളി)
വെർമിസെല്ലി ഉപ്പുമാവ് (1 കപ്പ്)	220	35 (വെർമിസെല്ലി)
വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന കൊഴുക്കട്ട (4 എണ്ണം)	360	54
ഉഡുപ്പി സാമ്പാർ (1 കപ്പ്)	220	22 (പരിപ്പ്)



പ്രഭാതം കഴിഞ്ഞ്

കടല വാറുത്തത് (1/2 കപ്പ്)
മൊത്തം കലോറി: 142 kcal; ജിഐ: 28

അല്ലെങ്കിൽ

സ്ട്രോബെറി (1 കപ്പ്)
മൊത്തം കലോറി: 32 kcal; ജിഐ: 41

ഉച്ചഭക്ഷണം

1/2 കപ്പ് ചെറുപയർപരിപ്പ് കുറി
 1/2 കപ്പ് രസം,
 വിഴുക്ക് പുരട്ടിയ 1 കപ്പ് ക്യാളിഫ്ലവർ ,
 അരുമല്ലെങ്കിൽ ബ്രൊക്കാളി
അല്ലെങ്കിൽ
 1 കപ്പ് വേവിച്ച ക്വിനോവ
 1 കപ്പ് കോവക്ക കുരുമുളക് ഫ്രൈ (എണ്ണ കുറവ്)
അല്ലെങ്കിൽ

പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്

90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കരണ്ടി (113.5 kcal)

175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കരണ്ടി (227 kcal)

ഒപ്പം

1/2 കപ്പ് സാമ്പാർ

1 കപ്പ് കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ തൈർ

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 481 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്

ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
ചെറുപയർപരിപ്പ് (1/2 കപ്പ്)	321	29 (ചെറുപയർ)
രസം (1/2 കപ്പ്)*	35	കുറവ്
വഴുറ്റിയ ക്യാളിഫ്ലവർ (1 കപ്പ്)	28	5-15 (ക്യാളിഫ്ലവർ)
വഴുറ്റിയ ബ്രൊക്കാളി (1 കപ്പ്)	135	10
മട്ടരി ചോറ് (1/2 കപ്പ്)	56	50
കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ തൈർ (1 കപ്പ്)	40	36
വേവിച്ച ക്വിനോവ (1 കപ്പ്)	222	53
കോവയ്ക്ക കുരുമുളക് ഫ്രൈ (1 കപ്പ്)	105	കുറവ്*
സാമ്പാർ (1/2 കപ്പ്)	154	22 (തുവര പരിപ്പ്)

*കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസമിക് സൂചികയോടു കൂടിയ കുറഞ്ഞതാരളവ് കടലകളും പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ രസം.



സ്നാക്സ്

1 കപ്പ് കനം കുറഞ്ഞ വിസ്കറ്റ്
മൊത്തം കലോറി: 100 kcal; ജിഐ; 31
അല്ലെങ്കിൽ
പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്
 90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കരണ്ടി (113.5 kcal)
 175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കരണ്ടി (227 kcal)

അത്താഴം

1 കപ്പ് ഓട്സ് പൊംഗലും പച്ചക്കറിയും + 1 കപ്പ്
 പരിപ്പ് സൂപ്പും ഇലക്കറിയും
അല്ലെങ്കിൽ
പ്രോഹാൻസ് ഡി ഷേക്ക്
 90ml വെള്ളത്തിൽ 3 കരണ്ടി (113.5 kcal)
 175ml വെള്ളത്തിൽ 6 കരണ്ടി (227 kcal)
അല്ലെങ്കിൽ
 1 കപ്പ് കുത്തരി ചോറ്
 1 കപ്പ് പച്ചക്കറി കൂട്ട്
 1/2 കപ്പ് ടൊമാറ്റോ പാപ്പൂ

മൊത്തത്തിലുള്ള ഏകദേശ കലോറി: 407 kcal

കലോറി, ജിഐ ബോർഡ്		
ഭക്ഷ്യ ഇനം	കലോറി (kcal)	ജിഐ
ഓട്സ് പൊംഗലും പച്ചക്കറിയും	382	50 (ഓട്സ്)
പരിപ്പ് സൂപ്പും ഇലക്കറിയും (1 കപ്പ്)	82	32 ± 5 (പരിപ്പ്)
കുത്തരിച്ചോറ് (1 കപ്പ്)	111	50
പച്ചക്കറി കൂട്ട് (1 കപ്പ്)	138	കുറവ് ^s
ടൊമാറ്റോ പാപ്പൂ (1/2 കപ്പ്)	100	22 (തൂവരപരിപ്പ്)

^sഅന്നജം ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറികളും കുറവ് എണ്ണയും ഉപയോഗിക്കുക

പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ പച്ചക്കറികൾ പാത്രത്തിന്റെ പകുതി യോളം എടുക്കുക.

ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 2-3 നേരം കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ 1 കപ്പ് പാലോ തൈരോ കൂടെ കൂട്ടുക

എല്ലാ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 2-3 നേരം പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക

കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. വെണ്ണ പോലുള്ള മൃഗക്കൊഴുപ്പിന് പകരം സസ്യ എണ്ണ, ഒലിവെണ്ണ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യദായക എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക

പ്രോട്ടീൻ എന്ന നിലയിൽ പാത്രത്തിന്റെ കാൽഭാഗം കൊഴുപ്പില്ലാത്ത മാംസം, മത്സ്യം, ബീൻസ്, കടലകൾ, സോയാബീൻസ് തുടങ്ങിയ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ നിറയ്ക്കുക.

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് വിളമ്പുന്നത് മിതപ്പെടുത്തുക/പ്ലേറ്റിന്റെ കാൽഭാഗം മതിയാകും. ഇതിൽ ചോറ്, ധാന്യങ്ങൾ, ഉണക്ക പയറുകൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് എന്നിവയാകാം.

7 നടപടികളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാത്രം തയ്യാറാക്കുക

- ☺ ഏകദേശം 9 ഇഞ്ച് വലിപ്പമുള്ള പ്ലേറ്റ് എടുക്കുക
- ☺ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നപോലെ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളായി പ്ലേറ്റിനെ വിഭജിക്കുക.
- ☺ വലിയ ഭാഗത്ത് സ്റ്റാർച്ച്-അല്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ നിറയ്ക്കുക.
- ☺ ഇനി ചെറിയ ഭാഗങ്ങളിലൊന്നിൽ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും സ്റ്റാർച്ച് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും നിറയ്ക്കുക.
- ☺ അടുത്ത ചെറിയ ഭാഗത്ത് പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ വയ്ക്കുക.
- ☺ പഴങ്ങളോ പാലോ കൂടെ കൂട്ടുക.
- ☺ ചെറിയ അളവിൽ ആരോഗ്യദായക കൊഴുപ്പ് ഉൾപ്പെടുത്തുക (വാൾനട്ട്, ബദാം, വിത്തുകൾ, അവക്കാഡോ തുടങ്ങിയ). പാലകം ചെയ്യാൻ ഒലിവെണ്ണ പോലുള്ള ആരോഗ്യദായക എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

ജീവൈ പ്രകാരം വിലയിരുത്തപ്പെട്ട ദക്ഷിണേന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ

(55+) റൂറുകി	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി	 മീൻകറി	 ടൊമാറ്റോ രസം
(69-95) മിഡിയം	 പെസറട്ടു ദോശ	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി	 വെണ്ടയ്ക്ക കറി
(70+) ഹയ്വേർ	 പച്ചരി ചോറ്	 ഇഡ്ഡലി	 പുട്ട്

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.