

15 cal cal कॅलरीज

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

न्याहारी

दुपारचे जेवण

खाद्यपदार्थ

रात्रीचे जेवण

जीआय ला समजून घेणे



DAN205808 / 8372131 Marathi East

Vega

a SUN PHARMA division



पहाटे

1 छोटा कप (50ml) कॉफी बिना साखर आणि दुधाची
एकूण कॅलरीज: 22 kcal ; जीआय: 0

किंवा

कडुलिंबाचा रस (30ml)

एकूण कॅलरीज: 2 kcal ; जीआय: कमी

किंवा

1 छोटा ग्लास (30ml) आवळा रस

एकूण कॅलरीज: 20 kcal ; जीआय: कमी

न्याहारी

1 कप वाफवलेली कोथिंबीरवडी (9 तुकडे)

किंवा

1 कप वाफवलेली पात्र/अळुवडी

किंवा

1 चमचा हिरव्या चटणीसह 1 गहू बाजरीचा थेपला

किंवा

शेवा शिवाय 1 कप अमेरी खमण

किंवा

1 कप भुट्टे का कीससह

2 मल्टिग्रीन बिस्किट आणि

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

180ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण अंदाजे कॅलरी: 499 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
1 कप वाफवलेली कोथिंबीरवडी (लहान तुकडे)	240	8 (बेसन)
1 कप वाफवलेली पात्र/अळुवडी	191	8 (बेसन)
1 गहू बाजरीचा थेपला	188	68
1 चमचा हिरवी चटणी	4	कमी
शेवा शिवाय 1 कप अमेरी खमण	300	8 (बेसन)
1 कप भुट्टे का कीस	215	55
2 मल्टिग्रीन बिस्किट	100	15-30 (दूध)



मध्य सकाळ

1/2 कप भाजलेले चने
एकूण कॅलरीज: 142 kcal; जीआय: 41
किंवा

1/4 कप बेक केलेला शेव
एकूण कॅलरीज: 150 kcal; जीआय: 8 (बेसन)
किंवा

1 नाचणी आणि तीळ खाकरा
एकूण कॅलरीज: 84 kcal; जीआय: 68 (नाचणी)

दुपारचे जेवण

1/2 कप कोद्री किंवा बार्नयार्ड बाजरी (शिजवलेले)
1 कप गुजराती करी + 1 कप गवार भाजी
किंवा

1 कप गट्ट्याची भाजी + 1 बाजरीची भाकरी +
1/4 कप चिरलेला कांद्यासह

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण अंदाजे कॅलरी: 385 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
1/2 कप कोद्री किंवा बार्नयार्ड बाजरी (शिजवलेले)	106	50 (साधारण)
1 कप गुजराती करी	140	8 (बेसन); 36 (दही)
1 कप गवार भाजी	110	कमी
1 कप गट्ट्याची भाजी	90	8 (बेसन)
1 बाजरीची भाकरी	140	54
1/4 कप चिरलेला कांदा	12	10



खाद्यपदार्थ

4-5 खजूर

एकूण कॅलरीज: 100 kcal ; जीआय: 46-55

किंवा

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण कॅलरीज: 142 kcal ; जीआय: 41

रात्रीचे जेवण

1 बाजरीची भाकरी आणि 2 कप वांग्याचे भरीत
(कमी तेल) सह 1 कप पातळ ताक

किंवा

1 कप शाकाहारी हॉंडवोसह

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

1 कप मूग करीसह

1 ज्वारीची भाकरी आणि 1/4 कप काकडी कोशिंबीर

एकूण अंदाजे कॅलरी: 391 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरी (kcal)	जीआय
1 बाजरीची भाकरी	150	54
2 कप वांग्याचे भरीत (कमी तेल)	194	10 (वांगी)
1 कप पातळ ताक	100	31
1 कप शाकाहारी हॉंडवो	360	मध्यम
1 कप मूग करी	150	38
1 ज्वारीची भाकरी	176	62 (ज्वारी)
1/4 कप काकडी कोशिंबीर	38	36 (लो-कॅलरी दही)

पौष्टिकांनी भरलेल्या निरोगी भाज्यांसह अर्धा प्लेट भरा.

दिवसातून कमीत कमी 2-3 वेळा कप न कॅलरीयुक्त दूध किंवा दही खाने.

दररोज किमान 2-3 फळ सर्व्ह करावे.

कॅलरीज कमी प्रमाणात वापरा. लोणीसारख्या प्राण्यांच्या कॅलरीज कमी करा. भाज्या किंवा ऑलिव्ह ऑईलसारखे निरोगी तेले निवडा.

आपल्या प्लेटचा एक चतुर्थांश प्रोटीन भरा, त्यात मांस, कुकुरटपालन, मासे आणि बीन्स, मटार आणि सोयाबीनसारख्या शेंगदाण्यांचा समावेश आहे.

आपल्या प्लेटच्या चतुर्थांश कार्बोहायड्रेट सव्हिज/निवडी मर्यादित करा. यात तांदूळ, कॉर्न, वाळलेल्या सोयाबीनचे आणि बटाटे यांचा समावेश आहे.

7 टप्प्यांमध्ये स्वतःची प्लेट तयार करा

- 😊 अंदाजे 9 इंच व्यासाची एक प्लेट घ्या
- 😊 आकृती दिलेल्या प्रमाणे आपली प्लेट तीन भागात विभागून घ्या
- 😊 नॉन-स्ट्रॅच भाजीपाला सर्वात मोठा विभाग भरा
- 😊 आता एका छोट्या विभागात कार्बोहायड्रेट आणि स्टार्चयुक्त पदार्थ घाला.
- 😊 दूसऱ्या छोट्या विभागात आपले प्रथिनेयुक्त पदार्थ घाला
- 😊 फळ व दूधाच्या पदार्थांचा समावेश करावा
- 😊 अल्प प्रमाणात आरोग्यदायी चरबी निवडा (काजू जसे अक्रोड आणि बदाम, बियाणे आणि एवोकॅडो). स्वयंपाक करण्यासाठी, ऑलिव्ह ऑईल सारख्या निरोगी तेलांवर भर द्या.

पश्चिम भारतीय खाद्य पदार्थ, जीआयनुसार रेट केले.

कमी (<55)	 ढोकळा	 भरलेली वांगी	 बीटरूट आणि गाजर कोशिंबीर
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढी	 थालीपीठ	 गहू बाजरी थपला
उंच (>70)	 मिस्ळ पाव	 सुजी हलवा (शीरा)	 कांदा 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.