

15 cal cal

கலோரிகள்

நீரிழிவுக்கான  
உணவுமுறை திட்டம்

தென்னிந்தியா

காலை உணவு

மதிய உணவு

ஸ்நாக்ஸ்

இரவு உணவு

ஜிஐ-யை புரிந்துக் கொள்ளுதல்



DAN205809 / 8372132 Tamil South

Vega

a SUN PHARMA division



## அதிகாலை

சீரகத் தண்ணீர்

மொத்த கலோரிகள்: 7-8 kcal; ஜிஐ: 0

அல்லது

ஃபில்டர் காஃபியுடன் பாதி ஆடை நீக்கிய பால் மற்றும் சிறுதானிய பிஸ்கட்கள் (2 எண்ணிக்கை)

மொத்த கலோரிகள்: 140 kcal; ஜிஐ: 0

## காலை உணவு

### ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

மற்றும்

2 கேப்பை தோசை பூண்டு சட்னியுடன்

அல்லது

1 கப் சேமியா உப்புமா தேங்காய் சட்னியுடன்

அல்லது

4 துண்டு வீட்டில் செய்த கொழுக்கட்டை உடுப்பி சாம்பாருடன்

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 406 kcal

### கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
ஃபில்டர் காஃபி அரை கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் (1 கப்)	50	15-30(பால்)
சிறுதானிய பிஸ்கட்கள் (2 எண்ணிக்கை)	90	28.4 (சிறுதானிய மாவு)
கேப்பை தோசை (2 எண்ணிக்கை)	324	68(ராகி)
பூண்டு சட்னி (1 தேக்கரண்டி)	34	0 (பூண்டு)
சேமியா உப்புமா (1 கப்)	220	35(சேமியா)
வீட்டில் செய்த கொழுக்கட்டை (4 துண்டுகள்)	360	54
உடுப்பி சாம்பார் (1 கப்)	220	22(பட்டாணி பருப்பு)



## முற்-பகல்

வறுத்த கொண்டக்கடலை (1/2 கப்; 40 கி)  
மொத்த கலோரிகள்: 142 kcal; ஜிஐ: 28

அல்லது  
ஸ்ட்ராபெர்ரிகள் (1 கப்)

மொத்த கலோரிகள்: 32 kcal; ஜிஐ: 41

## மதிய உணவு

1/2 கப் மூங் டால் கிரேவி (பச்சைப் பயிறு)  
1/2 கப் ரசம்

1/2 கப் வறுத்த காலிஃப்ளவர் அல்லது ப்ரொக்கோலி  
அல்லது

1 கப் சமைத்த சீமைத்தினை  
1 கப் கோவக்காய் மிளகு ஃப்ரை (குறைந்த  
எண்ணெய்யில்) அல்லது

### ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

1/2 கப் சாம்பார் உடன்

1 கப் குறை-கொழுப்பு தயிர்

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 481 kcal

### கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
பச்சைப் பயிறு (1/2 கப்)	321	29 (பாசிப் பருப்பு)
ரசம் (1/2 கப்)*	35	குறைவு
வறுத்த காலிஃப்ளவர் (1 கப்)	28	5-15 (காலிஃப்ளவர்)
ப்ரொக்கோலி வறுத்தது (1 கப்)	135	10
சம்பா அரிசி (1/2 கப்)	56	50
குறை-கொழுப்பு தயிர் (1 கப்)	40	36
சமைத்த சீமைத்தினை (1 கப்)	222	53
கோவக்காய் மிளகு ஃப்ரை (1 கப்)	105	குறைவு*
சாம்பார் (1/2 கப்)	154	22 (துவரம் பருப்பு)

\*ரசம் குறைவான பயிறுகள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் குறை க்ளைசிமிக் குறியீட்டெண் கொண்டது; கோவக்காய் ஒரு குறைந்த க்ளைசிமிக் குறியீட்டெண் கொண்டது.



## ஸ்நாக்ஸ்

1 கப் நீர்த்த மோர்

மொத்த கலோரிகள்: 100 kcal; ஜிஐ: 31

அல்லது

**ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்**

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

## இரவு உணவு

1 கப் ஓட்ஸ் பொங்கல் காய்கறிகளுடன் +

1 கப் பயிறு சூப் கீரைகளுடன் அல்லது

**ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்**

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

அல்லது

1 கப் சம்பா அரிசி சாதம் உடன்

1 கப் மிக்ஸ் காய்கறி கூட்டு மற்றும்

1/2 கப் தக்காளி பருப்பு

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 407 kcal

கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
ஓட்ஸ் பொங்கல் காய்கறிகளுடன்	382	50 (ஓட்ஸ்)
பயிறு சூப் கீரைகளுடன் (1 கப்)	82	32 ± 5 (பயிறுகள்)
சம்பா அரிசி சாதம் (1 கப்)	111	50
மிக்ஸ் காய்கறி கூட்டு (1 கப்)	138	குறைவு <sup>5</sup>
தக்காளி பருப்பு (1/2 கப்)	100	22 (துவரம் பருப்பு)

<sup>5</sup>மாவுச்சத்து-இல்லா காய்கறிகள் மற்றும் குறைந்த எண்ணெய் பயன்படுத்தவும்

ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான காய்கறிகள் உடன் பாதி தட்டை நிரப்பவும்.

ஒரு நாளில் குறைந்தது 2-3 தடவை, கொழுப்பு இல்லாத பால் அல்லது தயிர் ஒரு கப் சேர்க்கவும்.

தினமும் குறைந்தது 2-3 செர்விங்ஸ் பழங்கள் சாப்பிடவும்.

கொழுப்பை குறைந்த அளவில் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் போன்ற விலங்கு கொழுப்புகளுக்கு பதிலாக தாவர அல்லது ஆலில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை தேர்வு செய்யுங்கள்.

உங்கள் தட்டில் கால் பங்கு என கார்போஹைட்ரேட் சர்விங்ஸ்/தெரிவுகளை குறைக்கவும். இதில் சாதம், சோளம், உலர்ந்த பயிறுகள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு.

## உங்கள் சொந்த தட்டை 7 படிநிலைகளில் உருவாக்கிடுங்கள்

- ☺ தோராயமாக 9" விட்டமுள்ள தட்டை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- ☺ படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் தட்டை மூன்று பிரிவுகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- ☺ பெரிய பிரிவை மாவுச்சத்து-அல்லாத காய்கறிகளுடன் நிரப்பவும்.
- ☺ இப்போது சிறிய பிரிவுகளில் ஒன்றில், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் மற்றும் மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பிறகு இன்னொரு சிறிய பிரிவில், உங்களின் புரத உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பழங்கள் ஒரு செர்விங் அல்லது பால்பொருட்கள் ஒரு செர்விங் சேர்க்கவும்.
- ☺ குறைவான அளவுகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை தேர்வு செய்யவும் (அக்ரூட்டருப்புகள் மற்றும் பாதாம் உள்ளிட்ட கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் வெண்ணெய்ப் பழம் போன்றவை). சமையலுக்கு, ஆலில் ஆயில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை பயன்படுத்தவும்.

## தென்னிந்திய உணவு வகைகள் ஜிஐ-படி மதிப்பிடப்பட்டது

(55+) குறைந்தது			
(55+) குறைந்தது	வெண்டைக்காய் பச்சடி	மீன் கறி	தக்காளி ரசம்
(60-65) குறைந்தது			
(60-65) குறைந்தது	பாசிப்பயிறு தோசை	உப்புமா	சுண்டல்
(70+) குறைந்தது			
(70+) குறைந்தது	வெள்ளை அரிசி சாதம்	இட்லி	புட்டு

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.