

15 cal cal క్యాలరీలు

డయాబెటీక్ ఆహార ప్రణాళిక

దక్షిణ భారతదేశం

బ్రేక్ ఫాస్ట్

లంచ్

స్నాక్స్

డిన్నర్

జీవని అర్థంచేసుకొనుట





ఉదయాన్నే

జీలకర్ర నీరు

మొత్తం క్యాలరీలు: 7-8 kcal; జిబ: 0

లేదా

సెమీ స్క్విడ్ పాలతో ఫిట్టర్ కాఫీ మరియు మట్టిగ్రేన్ బిస్కెట్స్ (2 నోస్)

మొత్తం క్యాలరీలు: 140 kcal; జిబ: 0

బ్రేక్ ఫాస్ట్

ప్రోహాన్స్ డీ షేక్

90ml నీటిలో 3 న్యూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 న్యూప్స్ (227 kcal)

మరియు

2 రాగీ దోసా వెల్లుల్లి చట్నీతో

లేదా

1 కప్పు వెర్మిసెల్లి ఉప్పా కొబ్బరి చట్నీతో

లేదా

4 పీసెస్ ఇంట్లో తయారుచేయబడిన కోజుకట్టయి ఉడుపి సాంబార్ తో

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 406 kcal

క్యాలరీ మరియు జిబ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జిబ
సెమీ స్క్విడ్ పాలతో ఫిట్టర్ కాఫీ (1 కప్పు)	50	15-30 (పాలు)
మట్టిగ్రేన్ బిస్కెట్స్ (2 పీసెస్)	90	28.4 (మట్టిగ్రేన్ పిండి)
రాగీ దోసా (2నో.)	324	68 (రాగి)
వెల్లుల్లి చట్నీ (1 చిన్నచెంచా)	34	0 (వెల్లుల్లి)
వెర్మిసెల్లి ఉప్పా (1 కప్పు)	220	35 (వెర్మిసెల్లి)
ఇంట్లో తయారుచేయబడిన కోజుకట్టయి (4 పీసెస్)	360	54
ఉడుపి సాంబార్ (1 కప్పు)	220	22 (పిజిన్ పీ)



మిడ్-మార్నింగ్

రోస్ట్ చేయబడిన శనగలు (1/2 కప్పు; 40 గ్రా)

మొత్తం క్యాలరీలు: 142 kcal; జిబ: 28

లేదా

స్ట్రాబెరీలు (1 కప్పు)

మొత్తం క్యాలరీలు: 32 kcal; జిబ: 41

లంచ్

1/2 కప్పు పెసర పప్పు గ్రేపీలో (పచయి పయరు)

1/2 కప్పు రసం

1 కప్పు కలియబెట్టి వేయించిన క్యాలిఫ్లవర్ లేదా బ్రొకొలి

లేదా

1 కప్పు వండిన క్వినోవా

1 కప్పు కొవక్యూ పెప్పర్ ఫ్రై (తక్కువ నూనె) లేదా

ప్రోహాన్స్ డి షేక్

90ml నీటిలో 3 స్కాఫ్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కాఫ్స్ (227 kcal)

1 కప్పు తక్కువ క్రొవ్వు గల పెరుగుతో

1/2 కప్పు సాంబార్

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 481 kcal

క్యాలరీ మరియు జిబ బోర్డు

వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జిబ
పచయి పయరు (1/2 కప్పు)	321	29 (పెసర పప్పు)
రసం (1/2 కప్పు)*	35	తక్కువ
కలియబెట్టి వేయించిన క్యాలిఫ్లవర్ (1 కప్పు)	28	5-15 (క్యాలిఫ్లవర్)
కలియబెట్టి వేయించిన బ్రొకొలి (1 కప్పు)	135	10
బ్రౌన్ రైస్ (1/2 కప్పు)	56	50
తక్కువ క్రొవ్వు గల పెరుగు (1 కప్పు)	40	36
వండిన క్వినోవా (1 కప్పు)	222	53
కొవక్యూ పెప్పర్ ఫ్రై (1 కప్పు)	105	తక్కువ*
సాంబార్ (1/2 కప్పు)	154	22 (కంది పప్పు)

* రసంలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తో కనీస కాయధాన్యాలు మరియు కూరగాయలు ఉంటాయి; దొండకాయ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి వుంటుంది



స్నాక్స్

1 కప్పు థిన్ మజ్జిగ

మొత్తం క్యాలరీలు: 100 kcal; జివ: 31

లేదా

ప్రోహాన్స్ డీ పేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

డిస్నర్

కూరగాయలతో 1 కప్పు ఓట్స్ పాంగల్ +
ఆకుకూరలతో 1 కప్పు కాయధాన్యాల సూప్ లేదా

ప్రోహాన్స్ డీ పేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

లేదా

1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్

1 కప్పు మిశ్రిత వెజ్. కూటు మరియు

1/2 కప్పు టొమాటో పప్పుతో

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 407 kcal

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు

వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
కూరగాయలతో ఓట్స్ పాంగల్	382	50 (ఓట్స్)
ఆకుకూరలతో కాయధాన్యాల సూప్ (1 కప్పు)	82	32 ± 5 (కాయధాన్యాలు)
బ్రౌన్ రైస్ (1 కప్పు)	111	50
మిశ్రిత వెజ్. కూటు (1 కప్పు)	138	తక్కువ ¹
టొమాటో పప్పు (ట కప్పు)	100	22 (కంది పప్పు)

¹నాన్-స్టార్చ్ కూరగాయలను మరియు తక్కువ సూపెను ఉపయోగించండి.

న్యూట్రియంట్స్ మెండుగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలతో సగం ప్లేట్ నింపండి.

కనీసం రోజుకు 2-3 సార్లు, ఒక కప్పు క్రొవ్వు లేని పాలు లేదా యోగ్య తీసుకోండి.

ప్రతి రోజు కనీసం 2-3 సార్లు పండు తినండి.

క్రోవ్వులను తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగించండి. బటర్ లాంటి జంతువుల క్రొవ్వులకు బదులుగా వెజిటేబుల్ లేదా ఆలివ్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్స్ ఎంచుకోండి

మటన్, పాస్ట్రీ, ఫిక్ యొక్క లీన్ కట్స్ మరియు బీన్స్, వటాణాలు మరియు సాయాబీన్స్ లాంటి రెజామ్స్ తో సహా ప్రోటీన్ తో మీ ప్లేట్ యొక్క ఒక పావును నింపండి.

మీ ప్లేట్ యొక్క ఒక పావును ఎంపికలను బట్టి కార్బోహైడ్రేట్ సర్వీంగులను పరిమితం చేసుకోండి. దీనిలో రైస్, కార్న్, డ్రై చేయబడిన బీన్స్ మరియు బంగాళదుంపలు ఉంటాయి.

7 అడుగుల్లో మీ సాంత ప్లేట్ తయారుచేసుకోండి

- ☺ సుమారుగా 9" డయామీటర్ ప్లేట్ తీసుకోండి.
- ☺ బొమ్మలో చూపించిన విధంగా మూడు భాగాల్లోకి మీ ప్లేట్ విభజించుకోండి.
- ☺ నాన్-స్టార్చ్ వెజిటేబుల్స్ తో పెద్ద భాగాన్ని నింపండి.
- ☺ ఇప్పుడు చిన్న భాగాల్లో ఒకదానిలో, కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు స్టార్చ్ ఫుడ్స్ పెట్టండి.
- ☺ మరొక చిన్న భాగంలో, మీ ప్రోటీన్ ఆహారాలను పెట్టండి.
- ☺ పండు లేదా డయరీ ఉత్పాదన కలపండి.
- ☺ తక్కువ పరిమాణాలలో ఆరోగ్యకరమైన క్రొవ్వులను ఎంచుకోండి (వాల్యూట్స్, ఆల్మండ్స్, సీడ్స్ మరియు అవొకాడోలతో సహా నల్ల లాంటివి). వండటానికి, ఆలివ్ ఆయిల్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్ వాడండి.

జీవ ప్రకారం రేటింగ్ చేయబడ్డ దక్షిణ భారత వంటకాలు

శ్రీకణ (55 >)	 వేండక్కువు గొజ్జు	 ఫిశ్ కరీ	 టోమాటో రసం
(69-95) ండ్లొట్ట	 పెసరట్టు దోసా	 ఉప్పా	 సండల్
(0 < 70) శ్రీకణ	 వెజ్ రైస్	 ఇడ్లీ	 పుట్టు

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.