

18 cal cal

ক্যালোরিজ

ডায়াবেটিক ডায়েট পরিকল্পনা

পূর্ব ভারত

প্রাত রাশ

মধ্যাহ্নভোজ

স্ন্যাকস

সান্ধ্যভোজন

জি আইরে উপলব্ধি



Scan to download the Leaflet



0000000 0000000 / English

Vega

a SUN PHARMA division



প্রাত কাল

এক কাপ গরম লেবু চা, চিনি ছাড়া
মোট ক্যালোরিজ : 15 kcal; জীআই : লো।

অথবা

একটা ছোট গ্লাস নিম রস (30 মিলি)
মোট ক্যালোরিজ : 2 kcal; জীআই : লো।

প্রাতরাশ

দুটি পুরো গমের চিকেন টিক্কা কাঠি রোল্‌স।

অথবা

দুটি কাপ সবজি দিয়ে স্টার ফ্রাই নুডলস

অথবা

এক কাপ গতরাতে ভেজানো ওট্‌স, কলা, দইয়ের সাথে
একটি বরা এবং একটি অ্যাপেল।

অথবা

এক কাপ চা চিনি ছাড়া +

দুইটি মাল্টিগ্রেন বিস্কুট।

অথবা

প্রোহাশ ডী শেক

3 স্কুপস 90ml জলে (113.5 kcal)

6 স্কুপস 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 644.5 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
দুটি পুরো গমের চিকেন টিক্কা কাঠি রোল্‌স।	400	50 (ব্রাউন রাইস)
দুটি কাপ সবজি দিয়ে স্টার ফ্রাই নুডলস	465	মাঝারি - উঁচু
এক কাপ গতরাতে ভেজানো ওট্‌স, কলা, দইয়ের সাথে	363	নিচু
একটি বরা	138	উঁচু
একটি অ্যাপেল	52	38
এক কাপ চা চিনি ছাড়া	62	15-30 (দুধ)
দুইটি মাল্টিগ্রেন বিস্কুট	100	নিচু



মাঝ সকালে

দুই টুকরো ডার্ক চকোলেট।

মোট ক্যালোরিজ : 70 kcal; জীআই : 23

এক কাপ লাল আঙ্গুর

মোট ক্যালোরিজ : 53 kcal; জীআই : 59

মধ্যাহ্নভোজ

এক কাপ ওড়িয়া ডালমার সাথে

দুইটি মাল্টিগ্রেইন রুটি

অথবা

প্রোহাশ ডী শেক

3 স্কুপস 90ml জলে (113.5 kcal)

6 স্কুপস 180ml জলে (227 kcal)

অথবা

এক কাপ শুভ্জো মসলার সাথে এক কাপ স্টিম্‌ড রাইস (ব্রাউন)

অথবা

দুই কাপ আলকোপির ডালনা - কোহলরবী তরকারির সাথে

দুটি মাল্টিগ্রেইন রুটি

অথবা

এক কাপ (200 গ্রাম) চিংড়ির মালাই কারীর সাথে

এক কাপ ব্রাউন রাইস

মোট আনুমানিক ক্যালোরিজ 503 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরিজ (kcal)	জিআই
এক কাপ ওড়িয়া ডালমা	80	মাঝারি
দুইটি মাল্টিগ্রেইন রুটি	240	28
এক কাপ শুভ্জো মসলা (আলু ছাড়া)	408	নিচু
এক কাপ স্টিম্‌ড ব্রাউন রাইস (ব্রাউন)	111	50
দুই কাপ আলকোপির ডালনা - কোহলরবী তরকারি	240	মাঝারি
এক কাপ (200 গ্রাম) চিংড়ির মালাই কারী	356	নিচু
এক কাপ স্টিম্‌ড ব্রাউন রাইস	111	50



শ্যাকস

এক কাপ মিশ্রত ফল (তরমুজ এড়ান)

মোট ক্যালোরিজ : 100 kcal;

জীআই : নিচু- মাঝারি

অথবা

প্রোহান্স ডী শেক

3 স্কুপস 90ml জলে (113.5 kcal)

6 স্কুপস 180ml জলে (227 kcal)

ডিনার

দুই কাপ চিকেন ঠুপকার সাথে 6টা মাটন মোমো

অথবা

দুই কাপ ধোকার ডালনার সাথে দুইটি লুচি

অথবা

এক কাপ মুগ ডালের খিচুড়ির সাথে এক কাপ

অমরনাথ ভাজি (সাগ)

অথবা

বাঁশ দিয়ে স্টিমযুক্ত মাছের (দুইটি ফিশ ফিলে) সাথে

প্রোহান্স ডী শেক

3 স্কুপস 90ml জলে (113.5 kcal)

6 স্কুপস 180ml জলে (227 kcal)

মোট আনুমানিক ক্যালোরি 528 kcal

ক্যালোরি এবং জিআই বোর্ড		
খাদ্য তালিকা	ক্যালোরি (kcal)	জিআই
দুই কাপ চিকেন ঠুপকা	392	নিচু - মাঝারি
6 টা মাটন মোমো	348	নিচু
দুই কাপ ধোকার ডালনা	168	28-31 (রান্না করা ছেলার ডাল)
দুইটি লুচি	170	উঁচু
এক কাপ মুগ ডালের খিচুড়ি	215	মাঝারি
এক কাপ অমরনাথ ভাজি (সাগ)	225	নিচু
বাঁশ দিয়ে স্টিমযুক্ত মাছ (দুইটি ফিশ ফিলে)	370	নিচু

আপনার প্লেট অর্ধেক ভরুন
পুষ্টিগুণে পূর্ণ স্বাস্থ্যকর শাকসব্জী সহ



প্রতিদিন কমপক্ষে 2-3 টি
পরিবেশনকারী ফল খাওয়া



কম পরিমাণে চর্বি ব্যবহার করুন। প্রাণীর
ফ্যাটগুলি যেমন মাখানের পরিবর্তে
স্বাস্থ্যকর তেল বেছে নিন যেমন
উদ্ভিজ্জ বা ওলীভ অয়েল



দিনে কমপক্ষে 2-3 বার এক কাপ
ননফ্যাট দুধ বা দই যোগ করুন



আপনার প্লেটের এক চতুর্থাংশ
প্রোটিন সহ ভরাট করুন, পাতল কাটা
মাংসো সহ, হাঁসমুরগির মাংসো, মাছ
এবং লেগ্যুয়াম যেমন মটরশুটি, মটর
এবং সমাধিনের মতো ফলমূল।

আপনার প্লেটের এক চতুর্থাংশে কার্বোহাইড্রেট
পরিবেশন পছন্দগুলো সীমিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত
রয়েছে ভাত, ডুট্টা শুকনো বিপ এবং আলু।

7 টি পদক্ষেপে আপনার নিজের প্লেট তৈরি করুন।

- ☺ আনুমানিক 9 ইঞ্চি ব্যাসের একটা প্লেট নিন।
- ☺ আপনার প্লেটটিকে তিনটি বিভাগে বিভক্ত করুন যা চিত্রে দেওয়া হয়েছে।
- ☺ সবচেয়ে বড় অংশটি পূরণ করুন নন স্টার্চী শাকসব্জি দিয়ে।
- ☺ এর পর একটা অন্য ছোট বিভাগে আপনার কার্বোহাইড্রেট এবং স্টার্চ যুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ এবার অন্য একটা ছোট অংশে আপনার প্রোটিনযুক্ত খাবার রাখুন।
- ☺ ফলের একটা পরিবেশন বা একটা দুগ্ধজাত পরিবেশন যোগ করুন।
- ☺ স্বল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর চর্বি চয়ন করুন (যেমন বাদাম, আখরোট এবং আলমন্ড, বীজ জাতীয় এবং আভাকাডো) রান্নার জন্য স্বাস্থ্যকর তেল যেমন ওলীভ অয়েল

পূর্ব ভারতীয় খাবারগুলি জী আই দ্বারা অনুযায়ী

নিষ্ক (<55)	 মাছের ঝোল	 সুজ্তা	 দই পটল
মাঝারি (56-69)	 ধোকার ডালনা	 মোমো	 গুড়িশার দই বরা
উর্ক (>70)	 আসামিস জলপান	 মিস্টি দই	 লুচি আর বেগুন ভাজা

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.