

18 cal cal  
કેલરીઝ

ડાયાબિટીક આહાર યોજના

પશ્ચિમ ભારત

નાસ્તો

લંચ

અલ્પાહાર

રાત્રિ-ભોજન

જીઆઈની સમજ



DAN205803 / 8372126 Gujarati West

Vega

a SUN PHARMA division



## વહેલી સવારે

1 ગ્લાસ મેથી પાણીમાં પલાળી  
**કુલ કેલરીઝ: 17 kcal; જીઆઈ: ઓછું**  
અથવા

1 ગ્લાસ એલોવ પાણી  
**કુલ કેલરીઝ: 15 kcal; જીઆઈ: ઓછું**  
અથવા

3 કપ ડિટોક્સ વોટર (કાકડી, લીંબુ, નારંગી, ફુદીનો)  
**કુલ કેલરીઝ: 45 kcal; જીઆઈ: ઓછું**

## નાસ્તો

2 થાલીપીઠ સાથે 1 ચમચી લીલી ચટણી  
અથવા

1 કપ સફેદ ઢોકળા અને 1 ચમચી લીલી ચટણી  
અથવા

1 કપ કાંદા પોહા સાથે 1 ઘઉં ખાખરા સાથે  
ખાંડ વગર 1 કપ ચા અને  
2 ઉચ્ચ ફાઇબર પાચક બિસ્કિટ

અથવા

## પ્રોહૅન્સ ડી શોક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)  
180ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 437 kcal**

### કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ

ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (kcal)	જીઆઈ
2 થાલીપીઠ	270	ઓછું
1 ચમચી લીલી ચટણી	12	ઓછું
1 કપ સફેદ ઢોકળા	194	35
1 કપ કાંદા પોહા	150	ઓછું
1 ઘઉં ખાખરા	169	57
ખાંડ વગર 1 કપ ચા	62	62
2 ઉચ્ચ ફાઇબર પાચક બિસ્કિટ	100	ઓછું



## મધ્ય સવારે

1 કપ મગફળી સાથે ઘઉં ફાડા  
કુલ કેલરીઃ 60 kcal; જીઆઈ: 67 (ફાડા ઘઉં);  
14 (મગફળી)

અથવા

1 સફરજન

કુલ કેલરીઃ 52 kcal; જીઆઈ: 51

અથવા

1 કપ શકરેટી

કુલ કેલરીઃ 60 kcal; જીઆઈ: 65

## લંચ

1 બ્રાઉન રાઈસ રોટલી, 1/2 કપ ભરી વાંગી કઢી,  
1 કપ ઓછી ચરબીવાળું દહીં અને

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

અથવા

1 કપ માછલીની કરી (1 માછલીનો ટુકડો) સાથે  
1 કપ બાફેલ બ્રાઉન રાઈસ 2 કપ બીટરૂટ અને ગાજર કચુંબર

કુલ આશરે કેલરીઃ 509 kcal

### કેલરીઃ અને જીઆઈ બોર્ડ

ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઃ (kcal)	જીઆઈ
1 બ્રાઉન રાઈસ રોટલી	125	50 (બ્રાઉન રાઈસ)
1/2 કપ ભરી વાંગી કઢી	125	10 (ચીંચાણ)
1 કપ ઓછી ચરબીવાળું દહીં	40	36
1 કપ માછલીની કરી (1 માછલીનો ટુકડો)	338	ઓછું
1 કપ બાફેલ બ્રાઉન રાઈસ	111	50
2 કપ બીટરૂટ અને ગાજર કચુંબર	53	ઓછું



## અલ્પાહાર

1 નાનું કેળું

કુલ કેલરીઝ: 90 kcal; જીઆઈ: 51

અથવા

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

## રાત્રિ-ભોજન

1 કપ ફાડા ની ખીચડી સાથે 1 કપ કાકડી રાઈતું અને

1 કપ પરવલ સબઝી

અથવા

1 આખા ગેહૂં ભાખરી સાથે 1 કપ માતર

શકકરિયાની સબઝી

### પ્રોહૅન્સ ડી શેક

90ml પાણીમાં 3 સ્કૂપ્સ (113.5 kcal)

175ml પાણીમાં 6 સ્કૂપ્સ (227 kcal)

**કુલ આશરે કેલરીઝ: 558 kcal**

કેલરીઝ અને જીઆઈ બોર્ડ		
ખાદ્ય વસ્તુ	કેલરીઝ (કેસીએલ)	જીઆઈ
1 કપ ફાડા ની ખીચડી	225	46 ફાડા ગેહૂં (ફાડા)
1 કપ કાકડી રાઈતું	74	36 (ઓછી ચરબીવાળી દહીં)
1 કપ પરવલ સબઝી	202	35
1 આખા ગેહૂંની ભાખરી	150	45 (આખા ગેહૂં)
1 કપ માતર શકકરિયાની સબઝી	238	22 (વટાણા); 44 (શકકરિયા)

પોષક તંદુરસ્ત શાકભાજીઓ સાથે અડધી પ્લેટ ભરો.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 2-3 વખત, એક કપ ચરબીયુક્ત દૂધ અથવા દહીં નાખો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2-3 વખત પીરસો.

ચરબી ઓછી માત્રામાં વાપરો. માખણ જેવા પ્રાણીની ચરબીને બદલે વનસ્પતિ અથવા ઓલિવ જેવા તંદુરસ્ત તેલ પસંદ કરો.



તમારી પ્લેટનો એક ક્વાર્ટર પ્રોટીનથી ભરો, જેમાં માંસ, મરઘાં, માછલી અને કઠોળ, વટાણા અને સોયાબીન જેવા લીન કટનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી પ્લેટના એક ક્વાર્ટરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ સર્વિંગ / પસંદગીઓ મર્યાદિત કરો. આમાં ચોખા, મકાઈ, સૂકા કઠોળ અને બટાટા શામેલ છે.

## તમારી પોતાની પ્લેટ બનાવો 7 પગલાં માં

- લગભગ 9 ઇંચની પ્લેટ લો.
- તમારી પ્લેટને આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ ત્રણ ભાગોમાં વિભાજીત કરો.
- સ્ટાર્ચ વગરની શાકભાજીઓ સાથે સૌથી મોટો વિભાગ ભરો.
- હવે નાના ભાગોમાંના એકમાં, કાર્બોહાઇડ્રેટ અને સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક મૂકો.
- પછી બીજા નાના વિભાગમાં, તમારા પ્રોટીન ખોરાક મૂકો.
- ફળો અથવા ડેરી વસ્તુઓ મૂકો .
- તંદુરસ્ત ચરબી ઓછી માત્રામાં પસંદ કરો (જેમ કે અખરોટ અને બદામ, બીજ અને એવોકાડોસ સહિત બદામ). રસોઈ માટે, ઓલિવ તેલ જેવા સ્વસ્થ તેલનો ઉપયોગ કરો.

## જીઆઈ મુજબ રેટ કરેલ વેસ્ટ ઈન્ડિયન ખોરાક.

નાનું (55)	 ઢોકળા	 ભરેલા રીંગણાં	 બીંદરૂટ અને ગાજર સલાદ
(69-95) માધ્યમ	 ગુજરાતી કઢી	 થાળીપીઠ	 દહિં બાજરા થેપલા
ઉચ્ચ (>70)	 મીસલ પાવ	 સુખી હલવા (શીરા)	 ડુંગળી કચોરી

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.