

18^{cal} ^{cal} कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

उत्तर भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

हल्का नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना



DAN205802 / 8372125 Hindi - 2 North

Vega

a SUN PHARMA division



सुबह उठते समय

1/2 कप या 100 ग्राम करेले का रस
कुल कैलोरीज़: 17 kcal ; जीआई: कम

अथवा

1/2 कप या 100 ग्राम लौकी का रस
कुल कैलोरीज़: 10 kcal ; जीआई: कम

सुबह का नाश्ता

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप चाय बिना चीनी वाली

2 हाई फाइबर डाइजेस्टिव बिस्किट

1 मसाला वेज आमलेट

अथवा

4 टमाटर ज्वार के चीले 1 बड़ी चम्मच धनिया की चटनी के साथ

कुल लगभग कैलोरी: 492 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप चाय बिना चीनी की	62	15-30 (दूध)
2 हाई फाइबर डाइजेस्टिव बिस्किट	100	59
1 मसाला वेज आमलेट	360	कम
4 टमाटर ज्वार के चीले	300	62 (ज्वार)
1 बड़ी चम्मच धनिया की चटनी	4	कम



मध्य-सुबह

1 कप अंगूर

कुल कैलोरीज़: 62 kcal ; जीआई: 59

और

1 पंक्तीन सेब प्रोटीन बार

कुल कैलोरीज़: 65 kcal ; जीआई: 75 (पंक्तीन) ; 38 (सेब)

दोपहर का भोजन

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal) के साथ

1 कप जीरा राइस के साथ 1 कप दाल तड़का
(200 ग्राम) और 1 कप आलू गोभी ड्राय

अथवा

1 कप पालक पनीर के साथ 1 गेहूं के आटे से बना लच्छा पराठा
(200 ग्राम) और 1 कप खीरे का राईता
(लो-फैट दही का उपयोग करें)

कुल लगभग कैलोरी: 668 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप जीरा राइस	200	79
1 कप दाल तड़का (200 ग्राम)	260	43 (काला चना); 29 (मटर)
1 कप आलू गोभी ड्राय	115	5-15 गोभी
1 गेहूं के आटे से बना लच्छा पराठा	315	70
1 कप पालक पनीर (200 ग्राम)	142	15 (पालक); कम (पनीर)
1 कप खीरे का राईता (लो-फैट दही में)	76	15 (खीरा); 36 (लो-फैट दही)



हल्का नाश्ता

1 कप अनार के दाने (100 ग्राम)
कुल कैलोरीज़: 83 kcal ; जीआई: 18
 अथवा

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)
 180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

रात का खाना

2 मल्टीग्रेन रोटियां बिना घी के साथ
 1/2 कप राजमा और 1 कप नमकीन लस्सी
 अथवा

प्रोहॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)
 180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)
 अथवा

1/2 कप पालक और शकरकंद की सब्जी,
 1/2 कप मिक्स दाल फ्राई, 1/2 कप कटे हुए प्याज़ और
 खीरे का सलाद, 2 मल्टीग्रेन रोटियां बिना घी के

कुल लगभग कैलोरी: 500 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड

खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1/2 कप राजमा	96	19
1 कप नमकीन लस्सी	160	36 (दही)
1/2 कप पालक और शकरकंद सब्जी	120	15 (पालक); 44 (शकरकंद)
1/2 कप मिक्स दाल फ्राई	106	मध्यम
1/2 कप प्याज़ और खीरे का सलाद	40	कम
2 मल्टीग्रेन रोटियां बिना घी के	240	28

आधा प्लेट पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों से भरे.

प्रति दिन कम से कम 2-3 बार, एक कप लो-फैट वाले दूध या दही का सेवन करें

हर दिन फलों की कम से कम 2-3 सर्विंग का सेवन करें.

अपने भोजन में चर्बी युक्त पदार्थों का काम से काम सेवन करें बटर या मक्खन की जगह स्वास्थ्यवर्धक शाकाहारी तेल जैसे की जैतून के तेल का उपयोग करें.

श्वेतसार युक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें अपनी प्लेट के एक चौथाई हिस्से में इसमें चावल, मक्का, सूखे सेम (बीन्स), आलू शामिल हैं.

अपनी खुद की प्लेट बनाएं 7 चरणों में

- 🍌 लगभग 9" की एक प्लेट ले
- 😊 आकृति में दिए गए अनुसार अपनी प्लेट को तीन खंडों में विभाजित करें
- 😊 श्वेतसारमुक्त और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों के साथ सबसे बड़ा खंड भरें
- 😊 अब एक छोटे खंड में, कार्बोहाइड्रेट और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ डालें
- 😊 दूसरे छोटे खंड में, अपने प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थों को डालें
- 😊 फलों या दूध के उत्पादों का एक छोटा हिस्सा प्लेट में शामिल करें
- 😊 कम मात्रा में स्वस्थ फैट चुनें (नट्स, जिसमें शामिल हैं अखरोट और बादाम, बीज और एवोकाडो). खाना पकाने के लिए, जैतून के तेल की तरह स्वस्थ तेलों का उपयोग करें.

उत्तर भारतीय खाद्य पदार्थों का जीआई के अनुसार मूल्यांकन

कम (<55)	 पालक पनीर	 चिकन करी	 मिक्स वेजिटेबल
मध्यम (56-69)	 छोले	 गोभी पराठा	 डाल फ्राय
उच्च (>70)	 जीरा राइस	 आलू पराठा	 अमृतसरी कुलचा

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.