

18^{cal cal} कैलोरीज़

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

सुबह का नाश्ता

दोपहर का भोजन

हल्का नाश्ता

रात का खाना

जीआई को समझना





सुबह उठते समय

1 गिलास पानी में मेथी भिगोएं
कुल कैलोरीज़: 17 kcal ; जीआई: कम
अथवा

1 गिलास एलोवेरा वॉटर
कुल कैलोरीज़: 15 kcal ; जीआई: कम
अथवा

3 कप डिटॉक्स वॉटर (ककड़ी, नींबू, संतरा, पुदीना)
कुल कैलोरीज़: 45 kcal ; जीआई: कम

सुबह का नाश्ता

1 बड़ी चम्मच हरी चटनी के साथ 2 थाली पीठ
अथवा

1 कप सफेद ढोकला और 1 बड़ी चम्मच हरी चटनी
अथवा

1 कप कांदा पोहा, 1 गेहूं के खाकरा के साथ ही
1 कप चाय बिना चीनी की और
2 हाई फाइबर डाइजेस्टिव बिस्किट
अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

180ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 437 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
2 थाली पीठ	270	कम
1 बड़ी चम्मच हरी चटनी	12	कम
1 कप सफेद ढोकला	194	35
1 कप कांदा पोहा	150	कम
1 साबुत गेहूं का खाकरा	169	57
1 कप चाय बिना चीनी की	62	62
2 हाई फाइबर डाइजेस्टिव बिस्किट	100	कम



मध्य-सुबह

मूंगफली के साथ 1 कप फुला हुआ गेहूं
कुल कैलोरीज़: 60 kcal; जीआई: 67
(फुला हुआ गेहूं); 14 (मूंगफली)

अथवा

1 सेब

कुल कैलोरीज़: 52 kcal; जीआई: 51

अथवा

1 कप खरबूजा

कुल कैलोरीज़: 60 kcal; जीआई: 65

दोपहर का भोजन

1 ब्राउन राइस रोटी, 1/2 कप भरवा बैंगन करी,
1 कप लो-फैट वाला दही और

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

अथवा

1 कप स्टीम्ड ब्राउन राइस के साथ 1 कप फिश करी
(मछली का 1 पीस) और 2 कप चुकंदर और गाजर का सलाद

कुल लगभग कैलोरी: 509 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 ब्राउन राइस रोटी	125	50 (ब्राउन राइस)
1/2 कप भरवा बैंगन करी	125	10 (बैंगन)
1 कप लो-फैट वाला दही	40	36
1 कप फिश करी (मछली का 1 पीस)	338	कम
1 कप स्टीम्ड ब्राउन राइस	111	50
2 कप चुकंदर और गाजर का सलाद	53	कम



हल्का नाश्ता

1 छोटा केला

कुल कैलोरीज़: 90 kcal ; जीआई: 51

अथवा

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

रात का खाना

1 कप फाड़ा खिचड़ी, 1 कप ककड़ी के रायते के साथ

1 कप परवल की सब्जी

अथवा

1 कप मटर शकरकंद की सब्जी के साथ

साबूत गेहू की भाकरी

प्रोडॉन्स डी शेक

90ml पानी में 3 स्कूप (113.5 kcal)

175ml पानी में 6 स्कूप (227 kcal)

कुल लगभग कैलोरी: 558 kcal

कैलोरीज़ और जीआई बोर्ड		
खाद्य-सामग्री	कैलोरीज़ (kcal)	जीआई
1 कप फाड़ा खिचड़ी	225	46 फटा गेहूं (फाड़ा)
1 कप ककड़ी का रायता	74	36 (लो-फैट वाला दही)
1 कप परवल की सब्जी	202	35
1 साबूत गेहूं की भाकरी	150	45 (साबूत गेहूं)
1 कप मटर शकरकंद की सब्जी	238	22 (मटर); 44 (शकरकंद)

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)	 ढोकला	 भरवा बैंगन	 चुकंदर और गाजर सलाद
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढ़ी	 थाली पीठ	 गेहूं बाजरा थेपला
उच्च (>70)	 मिसल पाव	 सूजी हलवा (शीरा)	 प्याज कचोरी

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.