

# 18 cal cal ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಆಹಾರ  
ಯೋಜನೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಊಟ

ತಿಂಡಿಗಳು

ಊಟ

ಜಿಣ ಅನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



DAN205807 / 8372130 Kannada South

**Vega**

a SUN PHARMA division



## ಮುಂಜಾನೆ

ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ನೀರು

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 0 kcal;

ಜಿಬ: 20 (ನಿಂಬೆ); 10 (ಶುಂಠಿ)

ಅಥವಾ

ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ

ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 12 kcal; ಜಿಬ: 5 (ಮೆಂತ್ಯ)

## ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಚಹಾ ಅಥವಾ

**ಪ್ರೋಕ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್**

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಪುಟ್ಟು

ಅಥವಾ ಕಡಲಾ ಕರಿ

ಅಥವಾ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಗೋಧುಮಾ (ಗೋಧಿ) ದೋಸೆ

**ಒಟ್ಟು ಅಂದಾಜು. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 552 kcal**

### ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಪುಟ್ಟು (1 ಸಂಖ್ಯೆ.)	168	50 (ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್)
ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕರಿ (1 ಕಪ್)	260	-
ಕಡಲಾ ಕರಿ (1 ಕಪ್)	452	10 (ಕಡಲೆ)
ಗೋಧುಮಾ (ಗೋಧಿ) ದೋಸೆ (2 ಸಂಖ್ಯೆ.)	149	69 (ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು)
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ (1/2 ಕಪ್)	142	52 (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)



## ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪು ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ  
ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು (2 ಸಂಖ್ಯೆ)

**ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 100 kcal; ಜಿಬ: 59**

ಅಥವಾ

ತೆಳುವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ (1 ಕಪ್)

**ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 100 kcal; ಜಿಬ: 31**

## ಊಟ

1 1/2 ಕಪ್ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಅಥವಾ 2 ಸಣ್ಣ ರೋಟಿಸ್ 1/2 ಕಪ್ ಬ್ರೌನ್  
ರೈಸ್ನೊಂದಿಗೆ 1/2 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ರಸಮ್, 1 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್  
ಪಾಲಿಯಾ ಅಥವಾ ಎಲೆಕೋಸು ಪೊರಿಯಲ್, ಚೂರುಚೂರು ಕ್ಯಾರೆಟ್  
ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು 1/2 ಕಪ್ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು

ಅಥವಾ

## ಪ್ರೋಕ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

ಜೊತೆ

2 ಸಣ್ಣ ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ರೋಟಿಸ್, 1 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್ ಪಾಲಿಯಾ, 1 ಕಪ್ ಕಡಿಮೆ  
ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೊಸರು

**ಅಂದಾಜು. ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು: 477 kcal**

## ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ (1 ಸಂಖ್ಯೆ.)	111	50
ರೋಟಿ (ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್; 2 ಸಂಖ್ಯೆ.)	240	28
ಸಾಂಬಾರ್ (1/2 ಕಪ್)	154	53.6
ರಸಮ್ (1 ಕಪ್)*	100	ಕಡಿಮೆ
ಬೀನ್ಸ್ ಪಾಲಿಯಾ (1 ಕಪ್)	104	15 (ಫೈಬರ್ ಬೀನ್ಸ್)
ಎಲೆಕೋಸು ಪೊರಿಯಲ್	80	10 (ಎಲೆಕೋಸು)
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಲಾಡ್	15	71 (ಕ್ಯಾರೆಟ್)
ಕಡಿಮೆ-ಫ್ಯಾಟ್ ಮೊಸರು (1 ಕಪ್)	40	36

\* ರಸಮ್ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕನಿಷ್ಠ ಮಸೂರ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



## ತಿಂಡಿಗಳು

ಸ್ವಾಭಿರಿಗಳು (1 ಕಪ್)

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 47 kcal; ಜಿಬ: 41

ಅಥವಾ

**ಪ್ರೊಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್**

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

## ಊಟ

1 ಕಪ್ ಮೀನುನೊಂದಿಗೆ ಒಡೆದ ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಕರಿ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಸುಂಡಲ್ ಮತ್ತು 1 ಅಪ್ಪಮ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸ್ಪೂನ್ ಅಥವಾ

ರಸಮ್ ಮತ್ತು 1 ಕಪ್ ವೆಂಡಕ್ಕೆ ಪೊರಿಯಲ್ (ಫೈಡ್ ಒಕ್ರಾ ಬೆರೆಸಿ) ನೊಂದಿಗೆ ಪೊಂಗಲ್

**ಪ್ರೊಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿ ತೇಕ್**

90ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚಗಳು (113.5 kcal)

175ml ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚಗಳು (227 kcal)

**ಅಂದಾಜು. ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 591 kcal**

### ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಜಿಬ ಬೋರ್ಡ್

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (kcal)	ಜಿಬ
ಒಡೆದ ಗೋಧಿ (1 ಕಪ್)	151	46
ಮೀನು ಕರಿ (1 ಕಪ್ / 250 ಗ್ರಾಂ.)*	230	-
ಚಿಕನ್ ಕರಿ (1 ಕಪ್)*	191	-
ಕಡಲೆ ಸುಂಡಲ್ (1 ಕಪ್)	200	31 (ಕಡಲೆ)
ಪೊಂಗಲ್*	200	45
ರಸಮ್	100	ಕಡಿಮೆ
ವೆಂಡಕ್ಕೆ ಪೊರಿಯಲ್	182	20 (ಓಕ್ರಾ)
1 ಅಪ್ಪಂ	71	90
ತರಕಾರಿ ಸ್ಪೂನ್ (1/2 ಕಪ್)	204	ಕಡಿಮೆ

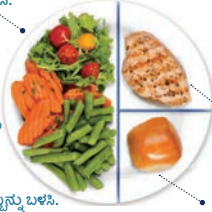
\*ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಹಸಿರು ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆ, ಪ್ರೆತರ್ ಕುಕ್ಕರ್; ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಭಕ್ತಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಜಿಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಬಾರಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲು ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್‌ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.



ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬೀನ್ ನಂತಹ ದ್ವಿಧಾನ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ತುಂಬಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವೆ/ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿವೆ.

## ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ಲೇಟ್ ಅನ್ನು 7 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ

- ☺ ಅಂದಾಜು 9" ವ್ಯಾಸದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ☺ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಫಲಕವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ☺ ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ☺ ಈಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ನಂತರ ಇತರ ಸಣ್ಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ☺ ಬಡಿಸುವ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಡೈರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.
- ☺ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ (ವಾಲ್ ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೊ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೀಜಗಳು). ಅಡುಗೆಗಾಗಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

## ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಜಿಬಿ ಪ್ರಕಾರ ರೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಕಡಿಮೆ (<55)	ವೆಂಡಕ್ಕಿ ಗೊಜ್ಜು	ಮೀನು ಕರಿ	ಟೊಮೆಟೊ ರಸಮ್
ಮಧ್ಯಮ (56-69)	ಪೆಸರಟ್ಟು ದೋಸೆ	ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	ಸುಂದಲ್
ಹೆಚ್ಚು (>70)	ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ	ಇಡ್ಲಿ	ಪುಟ್ಟು

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.