

18 cal cal कॅलरीज

मधुमेह आहार योजना

पश्चिम भारत

न्याहारी

दुपारचे जेवण

खाद्यपदार्थ

रात्रीचे जेवण

जीआय ला समजून घेणे



Scan to download the Leaflet



DAN205808 / 8372131 Marathi East

Vega
a SUN PHARMA division



पहाटे

1 ग्लास पाण्यात भिजवलेली मेथी
एकूण कॅलरीज: 17 किलो kcal; जीआय: कमी
किंवा

1 ग्लास कोरफड पाणी
एकूण कॅलरीज: 15 किलो kcal; जीआय: कमी
किंवा

3 कप डिटोक्स वॉटर (काकडी, लिंबू, संत्रे, पुदीना)
एकूण कॅलरीज: 45 किलो kcal; जीआय: कमी

न्याहारी

1 चमचा हिरवी चटणीसह 2 थालीपीठ
किंवा

1 कप पांढरा ढोकळा आणि 1 चमचा हिरवी चटणी
किंवा

1 कप कांदा पोहे, 1 गहू खाक्राच्या बरोबर

1 कप बिना साखरेचा चहा आणि

2 हाय फायबर डायजेस्टिव बिस्किटे

किंवा

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

180ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण अंदाजे कॅलरी: 437 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
2 थालीपीठ	270	कमी
1 चमचा हिरवी चटणी	12	कमी
1 कप पांढरा ढोकळा	194	35
1 कप कांदे पोहे	150	कमी
1 संपूर्ण गहू खाक्रा	169	57
1 कप बिना साखरेचा चहा	62	62
2 हाय फायबर डायजेस्टिव बिस्किटे	100	कमी



मध्य सकाळ

शेंगदाणासह 1 कप फुललेला गहू
एकूण कॅलरीज: 60 किलो kcal; जीआय: 67
(फुललेला गहू); 14 (शेंगदाणे)

किंवा

1 सफरचंद

एकूण कॅलरीज: 52 किलो kcal; जीआय: 51

किंवा

1 कप खरबूज

एकूण कॅलरीज: 60 किलो kcal; जीआय: 65

दुपारचे जेवण

1 ब्राउन तांदळाची भाकरी, 1/2 कप भरलेली वांगी करी,
1 कप लो-फॅट दही आणि

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

किंवा

1 कप वाफवलेले ब्राउन तांदूळ आणि 1 कप फिश करी
(1 फिशचा तुकडा) आणि 2 कप बीटरूट आणि गाजर कोशिंबीर

एकूण अंदाजे कॅलरी: 509 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड		
अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
1 ब्राउन तांदळाची भाकरी	125	50 (ब्राउन तांदूळ)
1/2 कप भरलेली वांगी करी	125	10 (वांगी)
1 कप लो-फॅट दही	40	36
1 कप फिश करी (1 फिशचा तुकडा)	338	कमी
1 कप वाफवलेले ब्राउन तांदूळ	111	50
2 कप बीटरूट आणि गाजर कोशिंबीर	53	कमी



खाद्यपदार्थ

1 लहान केळ

एकूण कॅलरीज: 90 kcal; जीआय: 51

किंवा

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

रात्रीचे जेवण

1 कप फडा खिचडी, 1 कप काकडी रायता आणि

1 कप पडवळ भाजी

किंवा

1 कप मटार, रताळे भाजीसह

1 संपूर्ण गहू भाकरी

प्रोहॅन्स डी शेक

90ml पाण्यात 3 स्कूप्स (113.5 kcal)

175ml पाण्यात 6 स्कूप्स (227 kcal)

एकूण अंदाजे कॅलरी: 558 kcal

कॅलरीज आणि जीआय बोर्ड

अन्नपदार्थ	कॅलरीज (kcal)	जीआय
1 कप फडा खिचडी	225	46 क्रेक गहू (फडा)
1 कप काकडी रायता	74	36 (लो-फॅट दही)
1 कप पडवळ भाजी	202	35
1 संपूर्ण गहू भाकरी	150	45 (संपूर्ण गहू)
1 कप मटार, रताळ्याची भाजी	238	22 मटार; 44 (रताळे)

पोष्टिकांनी भरलेल्या निरोगी भाज्यांसह अर्धा प्लेट भरा.

दिवसातून कमीत कमी 2-3 वेळा कप न कॅलरीयुक्त दूध किंवा दही खाने.

दररोज किमान 2-3 फळ सव्हे करावे.

कॅलरीज कमी प्रमाणात वापरा. लोणीसारख्या प्राण्यांच्या कॅलरीज कमी करा. भाज्या किंवा ऑलिव्ह ऑईलसारखे निरोगी तेले निवडा.

आपल्या प्लेटचा एक चतुर्थांश प्रोटीन भरा, त्यात मांस, कुकुरटपालन, मासे आणि बीन्स, मटार आणि सोयाबीनसारख्या शेंगदाण्यांचा समावेश आहे.

आपल्या प्लेटच्या चतुर्थांश कार्बोहायड्रेट सव्हे/निवडी मर्यादित करा. यात तांदूळ, कॉर्न, वाळलेल्या सोयाबीनचे आणि बटाटे यांचा समावेश आहे.

7 टप्प्यांमध्ये स्वतःची प्लेट तयार करा

- ☺ अंदाजे 9 इंच व्यासाची एक प्लेट घ्या
- ☺ आकृती दिलेल्या प्रमाणे आपली प्लेट तीन भागात विभागून घ्या
- ☺ नॉन-स्ट्रॅच भाजीपाला सर्वात मोठा विभाग भरा
- ☺ आता एका छोट्या विभागात कार्बोहायड्रेट आणि स्टार्चयुक्त पदार्थ घाला.
- ☺ दूसऱ्या छोट्या विभागात आपले प्रथिनेयुक्त पदार्थ घाला
- ☺ फळ व दूधाच्या पदार्थांचा समावेश करावा
- ☺ अल्प प्रमाणात आरोग्यदायी चरबी निवडा (काजू जसे अक्रोड आणि बदाम, बियाणे आणि एवोकॅडो). स्वयंपाक करण्यासाठी, ऑलिव्ह ऑईल सारख्या निरोगी तेलांवर भर घा.

पश्चिम भारतीय खाद्य पदार्थ, जीआयनुसार रेट केले.

कमी (<55)	 ढोकळा	 भरलेली वांगी	 बीटरूट आणि गाजर कोशिंबीर
मध्यम (56-69)	 गुजराती कढी	 थालीपीठ	 गहू बाजरी थपला
उंच (>70)	 मिसळ पाव	 सुजी हलवा (शीरा)	 कांदा 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.