

18 cal cal

கலோரிகள்

நீரிழிவுக்கான
உணவுமுறை திட்டம்

தென்னிந்தியா

காலை உணவு

மதிய உணவு

ஸ்நாக்ஸ்

இரவு உணவு

ஜிஐ-யை புரிந்துக் கொள்ளுதல்



DAN205809 / 8372132 Tamil South

Vega

a SUN PHARMA division



அதிகாலை

எலுமிச்சை மற்றும் இஞ்சியை சுத்தப்படுத்துதும்
தண்ணீராக பருகுதல்

மொத்த கலோரிகள்: 0 kcal;
ஜிஐ: 20 (எலுமிச்சை); 10 (இஞ்சி)
அல்லது

தண்ணீரில் ஊறவைத்த வெந்தயம்
கலோரிகள்: 12 kcal; ஜிஐ: 5 (வெந்தயம்)

காலை உணவு

சர்க்கரையில்லாத தேநீர் அல்லது
ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

சம்பா அரிசி புட்டு உடன் முட்டை கறி அல்லது
கடலைக்கறி

அல்லது

இரண்டு கோதுமை (வீட்) தோசை தேங்காய்
சட்னியுடன்

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 552 kcal

கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
சம்பா அரிசி புட்டு (1 எண்ணிக்கை)	168	50 (சம்பா அரிசி)
முட்டை கறி (1 கப்)	260	-
கடலைக்கறி (1 கப்)	452	10 (கடலை)
கோதுமை (வீட்) தோசை (2 எண்ணிக்கை)	149	69 (கோதுமை மாவு)
தேங்காய் சட்னி (1/2 கப்)	142	52 (தேங்காய்)



முற்-பகல்

சர்க்கரையில்லாத கடுங்காஃபி மற்றும் அதிக நார்ச்சத்துள்ள செரிமான பிஸ்கட்கள் (2 எண்ணிக்கை)

மொத்த கலோரிகள்: 100 kcal; ஜிஐ: 59

அல்லது

நீர்த்த மோர் (1 கப்)

மொத்த கலோரிகள்: 100 kcal; ஜிஐ: 31

மதிய உணவு

1½ சம்பா அரிசி சாதம் **அல்லது** 2 சிறிய ரொட்டிகளுடன் ½ கப் சம்பா அரிசி சாதம் ½ கப் சாம்பார் **அல்லது** 1 கப் ரசம், 1 கப் பீன்ஸ் பொரியல் **அல்லது** முட்டைக்கோஸ் பொரியல், துருவிய கேரட் சலாட் மற்றும் ½ குறை-கொழுப்பு தயிர்

அல்லது

ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

உடன்

2 சிறிய சிறுதானிய ரொட்டிகள், 1 கப் பீன்ஸ் பொரியல், 1 கப் குறை-கொழுப்பு தயிர்

தோராய மொத்த கலோரிகள்: 477 kcal

கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
சம்பா அரிசி சாதம் (1 கப்)	111	50
ரொட்டி (சிறுதானியம்; 2 எண்ணிக்கை)	240	28
சாம்பார் (½ கப்)	154	53.6
ரசம் (1 கப்)*	100	குறைவு
பீன்ஸ் பொரியல் (1 கப்)	104	15 (ஃப்ரெஞ்ச் பீன்ஸ்)
முட்டைக்கோஸ் பொரியல்	80	10(முட்டைக்கோஸ்)
கேரட் சலாட்	15	71 (கேரட்)
குறை-கொழுப்பு தயிர் (1 கப்)	40	36

*ரசம் குறைந்தபட்ச பருப்பு வகை மற்றும் காய்கறிகளுடன் குறைவான களைசெயிக் குறியீடு கொண்டது.



ஸ்நாக்ஸ்

ஸ்ட்ராபெர்ரிஸ் (1 கப்)

மொத்த கலோரிகள்: 47 kcal; ஜிஐ: 41

அல்லது

ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

இரவு உணவு

உடைத்த கோதுமை கஞ்சி உடன் 1 கப் மீன் அல்லது கோழிக்கறி அல்லது 1 கப் கொண்டகடலை சுண்டல் மற்றும் 1 ஆப்பம் மற்றும் காய்கறி அவியல்

அல்லது

பொங்கல், ரசம் மற்றும் 1 கப் வெண்டைக்காய் பொரியல் உடன்

ப்ரொஹன்ஸ் டி ஷேக்

90ml தண்ணீரில் 3 ஸ்கூப்கள் (113.5 kcal)

175ml தண்ணீரில் 6 ஸ்கூப்கள் (227 kcal)

மொத்த தோராய கலோரிகள்: 591 kcal

கலோரி மற்றும் ஜிஐ அட்டவணை

உணவு வகை	கலோரிகள் (kcal)	ஜிஐ
உடைத்த கோதுமை கஞ்சி (1 கப்)	151	46
மீன் கறி (1 கப்/250 கி)*	230	-
கோழிக்கறி (1 கப்)*	191	-
கொண்டைக்கடலை சுண்டல் (1 கப்)	200	31 (கொண்டைக்கடலை)
பொங்கல்*	200	45
ரசம்	100	குறைவு
வெண்டைக்காய் பொரியல்	182	20 (வெண்டைக்காய்)
1 ஆப்பம்	71	90
காய்கறி அவியல் (1/2 கப்)	204	குறைவு

*அரிசி மற்றும் வறுத்த பச்சைப்பயிற்று குக்கரில் அவிக்கப்பட்டது; இறைச்சி மற்றும் முட்டை உணவு ஜிஐ மதிப்பு இல்லாதது அல்லது குறைவாக கொண்டது.

ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான காய்கறிகள் உடன் பாதி தட்டை நிரப்பவும்.

ஒரு நாளில் குறைந்தது 2-3 தடவை, கொழுப்பு இல்லாத பால் அல்லது தயிர் ஒரு கப் சேர்க்கவும்.

தினமும் குறைந்தது 2-3 செர்விங்ஸ் பழங்கள் சாப்பிடவும்.

கொழுப்பை குறைந்த அளவில் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் போன்ற விலங்கு கொழுப்புகளுக்கு பதிலாக தாவர அல்லது ஆலில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை தேர்வு செய்யுங்கள்.

உங்கள் தட்டில் கால் பாகத்தை புரதம், கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, கோழிக்கறி, மீன் மற்றும் பீன்ஸ், பட்டாணிகள் மற்றும் சோயாபீன்ஸ் போன்ற பபிறுவகைகள் உள்ளிட்டவற்றுடன் நிரப்பவும்.

உங்கள் தட்டில் கால் பங்கு என கார்போஹைட்ரேட் சர்விங்ஸ்/தெரிவுகளை குறைக்கவும். இதில் சாதம், சோளம், உலர்ந்த பபிறுகள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு.

உங்கள் சொந்த தட்டை 7 படிநிலைகளில் உருவாக்கிடுங்கள்

- ☺ தோராயமாக 9" விட்டமுள்ள தட்டை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- ☺ படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் தட்டை மூன்று பிரிவுகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- ☺ பெரிய பிரிவை மாவுச்சத்து-அல்லாத காய்கறிகளுடன் நிரப்பவும்.
- ☺ இப்போது சிறிய பிரிவுகளில் ஒன்றில், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் மற்றும் மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பிறகு இன்னொரு சிறிய பிரிவில், உங்களின் புரத உணவுகளை வைக்கவும்.
- ☺ பழங்கள் ஒரு செர்விங் அல்லது பால்பொருட்கள் ஒரு செர்விங் சேர்க்கவும்.
- ☺ குறைவான அளவுகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை தேர்வு செய்யவும் (அக்ரூட்டருப்புகள் மற்றும் பாதாம் உள்ளிட்ட கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் வெண்ணெய்ப் பழம் போன்றவை). சமையலுக்கு, ஆலில் ஆயில் போன்ற ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களை பயன்படுத்தவும்.

தென்னிந்திய உணவு வகைகள் ஜிஐ-படி மதிப்பிடப்பட்டது

(55+) குறைந்தது			
(55+) குறைந்தது	வெண்டைக்காய் பச்சடி	மீன் கறி	தக்காளி ரசம்
(60-65) குறைந்தது			
(60-65) குறைந்தது	பாசிப்பயிறு தோசை	உப்புமா	சுண்டல்
(70+) குறைந்தது			
(70+) குறைந்தது	வெள்ளை அரிசி சாதம்	இட்லி	புட்டு

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.