

18^{cal} ^{cal} క్యాలరీలు

డయాబెటీక్ ఆహార ప్రణాళిక

దక్షిణ భారతదేశం

బ్రేక్ ఫాస్ట్

లంచ్

స్నాక్స్

డిన్నర్

జీవని అర్థంచేసుకొనుట



DAN205806 \ 8372129 Telugu South

Vega
a SUN PHARMA division



ఉదయాన్నే

నిమ్మ మరియు అల్లం డిటాక్స్ నీరు
మొత్తం క్యాలరీలు: 0 kcal; జివ: 20 (నిమ్మ);
10 (అల్లం)

లేదా

నీళ్ళలో నానబెట్టిన మెంతులు
క్యాలరీలు: 12 kcal; జివ: 5 (మెంతులు)

బ్రేక్ ఫాస్ట్

చక్కెర లేకుండా టీ లేదా

ప్రోహాన్స్ డీ షేక్

90ml నీటిలో 3 స్కూప్స్ (113.5 kcal)

175ml నీటిలో 6 స్కూప్స్ (227 kcal)

బ్రౌన్ రైస్ పుట్టు విత్ ఎగ్ కరీ

లేదా కడల కరీ

లేదా

కొబ్బరి చట్నీతో రెండు గోధుమ (వీట్) దోసా

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 552 kcal

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
బ్రౌన్ రైస్ పుట్టు (1 నోస్.)	168	50 (బ్రౌన్ రైస్)
ఎగ్ కరీ (1 కప్పు)	260	-
కడల కరీ (1 కప్పు)	452	10 (చనా)
గోధుమ (వీట్) దోసా (2 నోస్)	149	69 (గోధుమ పిండి)
కొబ్బరి చట్నీ (1/2 కప్పు)	142	52 (కొబ్బరి)



మిడ్-మార్నింగ్

చక్కెర లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ మరియు అధిక ఫైబర్ గల డైజెస్టివ్ బిస్కెట్స్ (2 నోస్)

మొత్తం క్యాలరీలు: 100 kcal; జివ: 59

లేదా

ధిన్ మజ్జిగ (1 కప్పు)

మొత్తం క్యాలరీలు: 100 kcal; జివ: 31

లంచ్

1 1/2 కప్పుల బ్రౌన్ రైస్ లేదా 2 చిన్న రొట్టెలు మరియు 1/2 కప్పు సాంబార్ తో 1/2 కప్పు బ్రౌన్ రైస్ లేదా 1 కప్పు రసం, 1 కప్పు బీన్స్ పాలియా లేదా క్యాబేజ్ పారియాల్, చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన క్యారట్ సలాడ్ మరియు 1/2 కప్పు తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగు

లేదా

ప్రోహాన్స్ డి పేక్

2 చిన్న మల్టీగ్రేన్ రొట్టెలు, 1 కప్పు బీన్స్ పాలియా, 1 కప్పు తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగు

తో

175ml నీటిలో 6 సూప్స్ (227 kcal)

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 447 kcal

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు

వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
బ్రౌన్ రైస్ (1 కప్పు)	111	50
రొట్టె (మల్టీగ్రేన్; 2 నోస్)	240	28
సాంబార్ (1/2 కప్పు)	154	53.6
రసం (1 కప్పు)*	100	తక్కువ
బీన్స్ పాలియా (1 కప్పు)	104	15 (ఫ్రెంచ్ బీన్స్)
క్యాబేజ్ పారియాల్	80	10 (క్యాబేజ్)
క్యారట్ సలాడ్	15	71 (క్యారట్)
తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగు (1 కప్పు)	40	36

*రసంలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తో గల కనీస కాయధాన్యాలు మరియు కూరగాయలు ఉంటాయి.



స్నాక్స్

స్ట్రాబెర్రీస్ (1 కప్పు)

మొత్తం క్యాలరీలు: 47 kcal; జివ: 41

లేదా

ప్రోహాన్స్ డి హోల్స్ సూప్

90ml నీటిలో 1 సాప్ (112 kcal)

180ml నీటిలో 2 సాప్లు (224 kcal)

డిస్నర్

1 కప్పు ఫిక్ లేదా చికెన్ కరీతో క్రాక్ చేయబడిన గోధుమ లేదా 1 కప్పు చిక్నా సండల్ మరియు 1 అప్పమ్ మరియు వెజిటేబుల్ స్ట్రా

లేదా

రసంతో పాంగల్ మరియు 1 కప్పు వెండక్యూ పారియార్ట్ (వేయించిన బెండకాయను కలియబెట్టండి) మరియు

ప్రోహాన్స్ డి హోల్స్ సూప్

90ml నీటిలో 1 సాప్ (112 kcal)

180ml నీటిలో 2 సాప్లు (224 kcal)

మొత్తం సుమారు క్యాలరీలు: 591 kcal

క్యాలరీ మరియు జివ బోర్డు		
వదార్థం	క్యాలరీలు (kcal)	జివ
క్రాక్ చేయబడిన గోధుమ (1 కప్పు)	151	46
ఫిక్ కరీ (1 కప్పు/250 గ్రా)*	230	-
చికెన్ కరీ (1 కప్పు)*	191	-
చిక్నా సండల్ (1 కప్పు)	200	31 (చిక్నా)
పాంగల్*	200	45
రసం	100	తక్కువ
వెండక్యూ పారియార్ట్	182	20 (బెండకాయ)
1 అప్పమ్	71	90
వెజిటేబుల్ స్ట్రా (1/2 కప్పు)	204	తక్కువ

*జీవ మరియు రోస్టెడ్ వేయబడిన ఫిక్ గ్రామ్ డాల్, సైబర్ లో కక్ చేయబడిన, మట్ల మరియు గుడ్ల వంటకాలు తక్కువ లేదా జివ వేల్పు కలిగివుంటాయి.

న్యూట్రియంట్స్ మెండుగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలతో సగం ప్లేట్ నింపండి.

కనీసం రోజుకు 2-3 సార్లు, ఒక కప్పు క్రొవ్వు లేని పాలు లేదా యోగ్య తీసుకోండి.

ప్రతి రోజు కనీసం 2-3 సార్లు పండు తినండి.

క్రోవ్వులను తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగించండి. బటర్ లాంటి జంతువుల క్రొవ్వులకు బదులుగా వెజిటేబుల్ లేదా ఆలివ్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్స్ ఎంచుకోండి

మటన్, పాస్ట్రీ, ఫిక్ యొక్క లీన్ కట్స్ మరియు బీన్స్, వటాణాలు మరియు సాయాబీన్స్ లాంటి రెజామ్స్ తో సహా ప్రోటీన్ తో మీ ప్లేట్ యొక్క ఒక పావును నింపండి.

మీ ప్లేట్ యొక్క ఒక పావును ఎంపికలను బట్టి కార్బోహైడ్రేట్ సర్వీంగులను పరిమితం చేసుకోండి. దీనిలో రైస్, కార్న్, డ్రై చేయబడిన బీన్స్ మరియు బంగాళదుంపలు ఉంటాయి.

7 అడుగుల్లో మీ సాంత ప్లేట్ తయారుచేసుకోండి

- ☺ సుమారుగా 9" డయామీటర్ ప్లేట్ తీసుకోండి.
- ☺ బొమ్మలో చూపించిన విధంగా మూడు భాగాల్లోకి మీ ప్లేట్ విభజించుకోండి.
- ☺ నాన్-స్టార్చి వెజిటేబుల్స్ తో పెద్ద భాగాన్ని నింపండి.
- ☺ ఇప్పుడు చిన్న భాగాల్లో ఒకదానిలో, కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు స్టార్చి ఫుడ్స్ పెట్టండి.
- ☺ మరొక చిన్న భాగంలో, మీ ప్రోటీన్ ఆహారాలను పెట్టండి.
- ☺ పండు లేదా డయరీ ఉత్పాదన కలపండి.
- ☺ తక్కువ పరిమాణాలలో ఆరోగ్యకరమైన క్రొవ్వులను ఎంచుకోండి (వొల్నట్స్, ఆల్మండ్స్, సీడ్స్ మరియు అవొకాడోలతో సహా నల్లని లాంటివి). వండటానికి, ఆలివ్ ఆయిల్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయిల్ వాడండి.

జీవ ప్రకారం రేటింగ్ చేయబడ్డ దక్షిణ భారత వంటకాలు

శ్రీకణ్ణ (55 >)	 వేండక్కయ గొజ్జ	 ఫిశ్ కరీ	 టోమాటో రసం
(69-95) ండ్లొట్టయ	 పెసరట్టు దోసా	 ఉప్పా	 సండల్
(07 <) శ్రీకణ్ణ	 వెజ్ రైస్	 ఇడ్లీ	 పుట్టు

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.