

সোনকালে আৰম্ভ কৰক, সুস্থ হৈ থাকক  
এক অনুকূল আহাৰ-সম্বন্ধীয় যোজনাৰ দ্বাৰা



East zone





### ৰাতিপুৱা

1 চাহৰ চামুচ মেথী গুটিৰ  
গুড়ি পানীত মিলাই



### ৰাতিপুৱাৰ জলপান

1 কাপ চাহ / কফি  
(চেনি নোহোৱা)  
+ 1 পনিৰ কাঠি ৰোল লগত  
পদিনা-ধনিয়া চাটনী



**210**  
কেল'ৰিজ

বা  
1 কাপ চুড়া চন্টুলা  
(এমুঠি গাজি ওলোৱা মগু মিহলাই লওঁক)



বা  
1 সুহাদু পানী পিঠা  
(পাচলি মিলাই দিয়ক) + 1/2 কাপ দৈ



### দুপৰীয়াৰ আগতে

1 বাটি ফলমূল  
(আপেল / নাচপতি / কমলা / মধুৰী)  
+ নিমখ নথকা বাদাম (আম'গু +  
আখৰোট + পিস্তা / চীনা বাদাম)



**150**  
কেল'ৰিজ



### দুপৰীয়াৰ আহাৰ

1 কোৱাৰ্টাৰ প্লে'ট চালাটা (চালাড)  
(তিয়ঁহ, বিলাহী, পিয়ঁজ, গাজৰ) +  
2 চাপাতি/3-4 লিট্ৰি/1 কাপ উখোৱা  
চাউলৰ ভাত + 1 কাপ বুট দাইল/  
ডালমা/দাইল/পনিৰৰ তৰকাৰী  
(পনিৰ 40 গ্ৰা) + 1 কাপ ঢেকীয়া  
শাক/চোখা/সুত্ত/শাক-পাচলি +  
1 গিলাচ বাটাৰ মিল্ক/দৈ (100 গ্ৰা)



**420**  
কেল'ৰিজ

### আবেলিৰ জলপান

1 মুঠি ভজা চানা  
চীনা বাদামৰ সৈতে



বা  
1 কাপ ৰালমুড়ি  
(যোগ কৰক 1/2 কাপ শাক-পাচলি)



**100**  
কেল'ৰিজ

বা  
1 কাপ ঘুগ্ণি  
(যোগ কৰক 1/2 কাপ শাক-পাচলি)





## নৈশ আহাৰ

দুপৰীয়া আহাৰৰ সৈতে একে

বা

1 কোৱাৰ্টাৰ প্লেট চালাটা (চালাড)  
(তিয়ঁহ, বিলাহী, পিয়াঁজ, গাজৰ)  
+ 1 কাপ পঁহতা ভাত/মগু দাইলৰ  
খিচিৰী/ভেজিটেবল চ'য়া পোলাও  
+ 1 কাপ দৈ

**370**  
কেল'ৰিজ

## নৈশ ভোজনৰ পিছত

2 চাহৰ চামুচ শগগছৰ গুটিৰ  
গুড়ি পানীত মিহলাই

**50**  
কেল'ৰিজ

পৰিমাণ: 1 কাপ = 200 মি.লি, 1 চাহৰ চামুচ = 5 মি.লি, 1 ডাঙৰ চামুচ = 15 মি.লি, 1 গিলাচ = 250 মি.লি

# আৱশ্যকীয় পৰামৰ্শ আপোনাৰ আহাৰ-সম্বন্ধীয় যোজনাতে সংযোজন কৰাৰ বাবে



### পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ

অধিক ভোজনৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ আৰু ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ পৰিমাণৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখক।



### সীমিত পৰিমাণৰ চেনি খাওঁক

বক্ত শৰ্কৰা বৃদ্ধি হোৱাটো ৰোধ কৰিবলৈ চেনি-যুক্ত খাদ্য আৰু পানীয় সেৱন হ্ৰাস কৰক।



### হাইড্ৰেটেড হৈ থাকক

শৰীৰত পানী যাতে উপযুক্ত পৰিমাণে থাকে তাৰ বাবে পানী আৰু চেনি-বিহীন পানীয় খাওঁক।



### সুষম আহাৰ

বক্ত শৰ্কৰা স্থিৰ কৰি ৰাখিবলৈ কম পৰিমাণে, মুখ্য পোষকযুক্ত সুষম আহাৰ কম পৰিমাণে, ঘনে ঘনে খাওঁক।



### শ্বেতসাৰ-বিহীন শাক-পাচলি

কম-কেল'ৰি, অধিক পোষক-যুক্ত বিকল্পৰ বাবে শাক আৰু ব্ৰ'কলি জাতীয় পাচলিৰ সৈতে আপোনাৰ খালখনৰ আধা ডাগ ভৰাই তোলাক।



### পৰিকল্পনা অব্যাহত ৰাখক

হানিকাৰক খাদ্য বাছি লোৱাৰ পৰা বিৰত থাকি স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য আৰু জলপান প্ৰস্তুত কৰক।

### References:

1. Longvah, Thingnganing & Ananthan, Rajendran & Bhaskar, K & Venkaiah, K. (2017). Indian food Composition Tables.
2. RSSDI Clinical Practice Recommendations for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus 2022. *Int J Diabetes Dev Ctries.* 2022;42(Suppl 1):1-143.

Disclaimer: This is a generalised meal plan. It cannot replace medical or dietary advice. To get a customised meal plan, please contact a qualified dietician.

This leaflet is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun Pharma makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of your physician or health care professional. No part of this may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Sun Pharma.