

আগেই শুরু করুন, হেলদি থাকুন
এক কাস্টমাইজড ডায়েট প্ল্যান করুন



East zone





ঘুম থেকে উঠে

1 টেবিল চামচ মেডি দানার
পাউডার জলে মিশিয়ে খান



প্রাতরাশ

1 কাপ চা / কফি
(চিনি ছাড়া)
+ 1 পনীর কাঠি রোল পুদিনা
আর ধনেপাতার চাটনি সহ



বা
1 কাপ চিড়ে ভাজা
(বেশি মুগ ডালের স্প্রাউট সহ)



বা
1 প্লেট ইডলি বা ভাপা পিঠা
(সবজি সহ) + 1 কাপ দই



দুপুরের আগে

1 টি মাঝারী ফল (আপেল/ন্যাসপাতি
/কমলালেবু/পেয়ারা) + 1 মুঠো
নুন ছাড়া বাদাম (আমল্ড +
আখরোট + পেস্টা/চিনাবাদাম)



210
ক্যালোরি

150
ক্যালোরি



মধ্যাহ্ন ভোজন

1 টি কোয়াটার প্লেট স্যালাড
(শশা, টমেটো, পেঁয়াজ, গাজর)
+ 2 রুটি / 3-4 লিটি / 1 কাপ ব্রাউন
চালের ভাত + 1 কাপ ছোলার ডাল /
দালমা / ডাল / ছানার তরকারি
(পনীর 40 গ্রা) + 1 কাপ ডেকিয়া
শাখ / চোখা / শুভ্তো / সবজি
+ 1 গ্লাস ছাঁচ বা দই (100 গ্রা)



420
ক্যালোরি

সন্ধ্যের জলখাবার

1 মুঠো ভাজা ছোলা
চিনাবাদাম সহ



বা
1 কাপ বালমুড়ি
(1/2 কাপ সবজি সহ)



100
ক্যালোরি

বা
1 কাপ ঘুগনি
(1/2 কাপ সবজি সহ)





রাতের আহার

মধ্যাহ্ন ভোজনের মতো

বা

1টি কোয়ার্টার প্লেট স্যালাড
(শশা, টমেটো, পেঁয়াজ, গাজর)
+ 1 কাপ ভাত / মুগ ডালের খিঁচুরি
/ ভেজিটেবল সয়া পোলাও
+ 1 কাপ দই

370
ক্যালোরি

রাতের আহারের পরে

2 টেবিল চামচ ফ্ল্যাক্সসীড
পাউডার জলে মিশিয়ে

50
ক্যালোরি

পরিমাপ 1 কাপ = 200ml, 1 চামচ = 5ml, 1 পরিবেশনের চামচ = 15ml, 1 গ্লাস = 250ml

আপনার ডায়েট প্ল্যান সংযোজন করার প্রয়োজনীয় টিপস।



পরিমাণের নিয়ন্ত্রণ

খাবারের পরিমাণ পর্যবেক্ষণ করুন যা অতিরিক্ত খাওয়া না হয় এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ করা যায়।



সীমিত করুন চিনির সংযোগ

চিনি জাতীয় খাবার এবং পানীয় কম করুন যাতে শরীরে শর্করা বেড়ে না যায়।



হাইড্রেটেড থাকুন

জল এবং চিনি ছাড়া পানীয় পান করুন যা হাইড্রেশন বজায় থাকে।



সুষম আহার

কম পরিমাণে, বারে বারে খাবার খান যাতে আছে সুসম মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট যা আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ কম করবে।



স্টার্চবিহীন সবজি

আপনার প্লেটের অর্ধেক ভাগ যেন সবজি হয় যেমন সবুজ পাতার সবজি এবং ব্রোকলি-কম ক্যালোরি এবং উচ্চ পুষ্টির বিকল্পগুলির জন্য।



আগে প্ল্যান করুন

স্বাস্থ্যকর মিলস এবং স্ন্যাক্স নিজেই প্রস্তুত করুন যাতে অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়ানো যায়।

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 dietitian.

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.