

ಉಚಿತ ಡಯೆಟ್ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ
ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ
ನಾನ್ - ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಗಳಿಗಾಗಿ



South zone



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ

1 ಮುಷ್ಟಿ ತುಂಬ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ
ನಟ್‌ಗಳು (ಬಾದಾಮಿ
+ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ + ಪಿಸ್ತಾ)



ಉಪಹಾರ



1 ಕಪ್ ಚಹಾ/ಕಾಫೀ
+ 2 ದೋಸಾ/ಇಡ್ಲಿ
+ 1 ಕಪ್ ಸಾಂಬಾರ್



ಅಥವಾ
2-3 ಪೆಸರಟ್ಟು



ಅಥವಾ
1 ಸಣ್ಣ/
2 ನೀರ್ ದೋಸೆ
+ 1/2 ಕಪ್ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ

260
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಮಿಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್

1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಹಣ್ಣು
(ಯಾವುದೇ ಋತುಕಾಲಿಕ)

50
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ



1 ಕಾಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್ (ಸಂವತ್ಕಾಯಿ,
ಟೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರಟ್) +
2 ಚಪಾತಿಗಳು/ 2 ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ /1 ಕಪ್ ಸ್ವೀಮ್ ರೈಸ್
+ 1 ಕಪ್ ಸಂಬಾರ್ /ದಾಲ್ ಕೂಟು/ ಎಗ್ ಕರಿ/
ಚಿಕನ್ ಕರಿ/ ಫಿಶ್ ಮೊಲೀ (100 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಹಾರ)
+1 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ / ಅವಿಯಲ್ /
ಪೊರಿಯಾಲ್ + 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ/
ಮೊಸರು (100 ಗ್ರಾಂ)

470
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ

3-4 ಪಣಿಯಾರಮ್



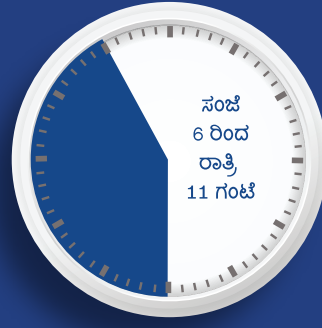
ಅಥವಾ
1 ಕಪ್ ಮಸಾಲಾ ಪುರಿ

100
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಅಥವಾ
1 ಕಪ್ ಸನ್‌ದಾಲ್
(1/2 ಕಪ್ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ)





ರಾತ್ರಿ ಊಟ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಂತೆ

ಅಥವಾ

1 ಕಾಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್ (ಸಂವತ್ಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಂಟ್)

+ 1 ಕಪ್ ಸ್ವೀಮ್ಡ್ ರೈಸ್ + ಕರ್ಡ್ ರೈಸ್ / ಚಿಕನ್ ಪುಲಾವ್ / ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಭಾತ್ + 1 ಕಪ್ ರಸಂ / ಸಂಬಾರ್ / ಮೊಸರು / ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಪುಲಾವ್

420
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

Measurements 1 cup = 200 ml, 1 tsp = 5 ml, 1 tbsp = 15 ml, 1 glass = 250 ml



ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು



ಭಾಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ.



ಹೈಡ್ರೇಟೆಡ್ ಅಗಿರಿ

ಜಲಸಂಚಯನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ-ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಪಿಷ್ಟ-ರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು

ಕಡಿಮೆ-ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ -ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಟ್‌ನ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೊಕೊಲಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.



ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಮುಂದೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

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.