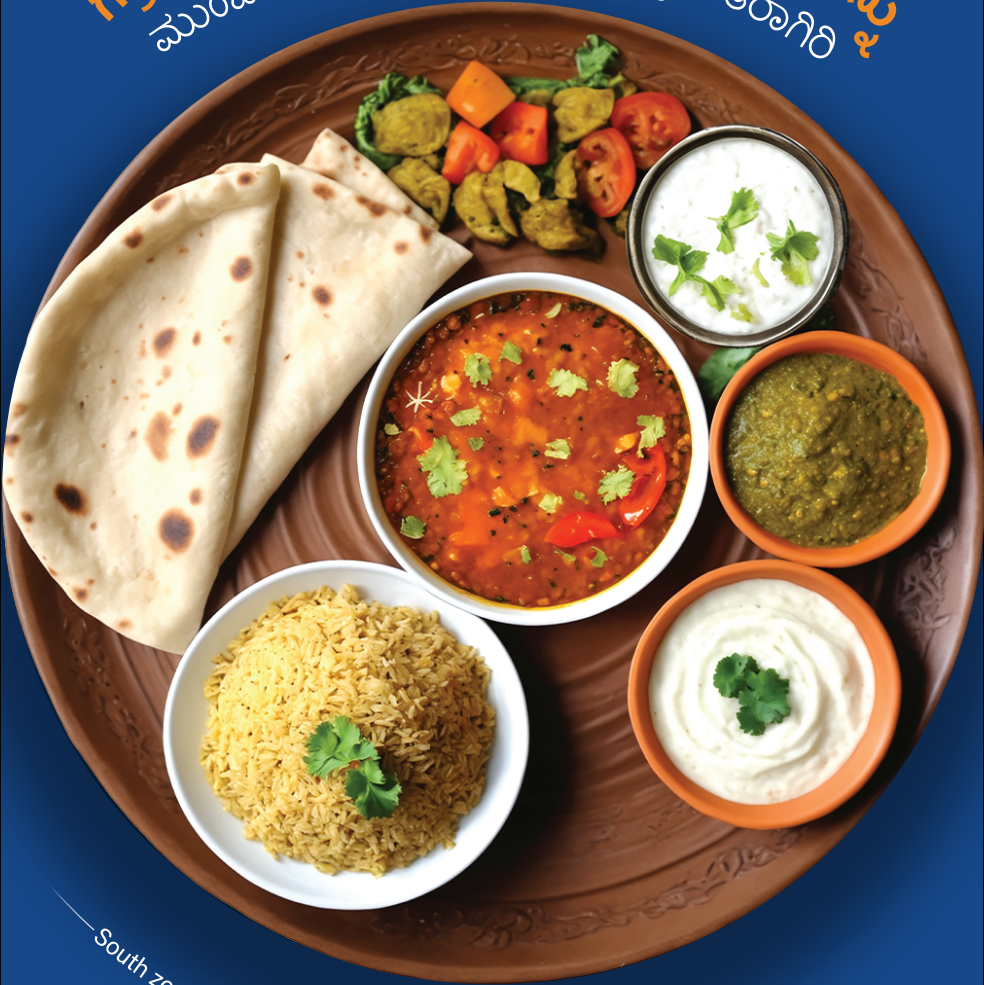


ಗ್ರಹಕೀಕೃತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು  
ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ



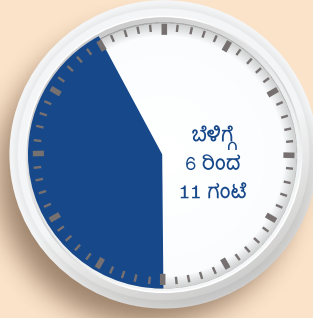
South zone





### ಬೆಳೆಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ

ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್  
ಮೆಂತೆ ಬೀಜದ ಪೌಡರ್



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ  
6 ರಿಂದ  
11 ಗಂಟೆ



### ಉಪಹಾರ

- 1 ಕಪ್ ಚಹಾ/ಕಾಫೀ (ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದೇ)
- + 2 ಮಿಲೆಟ್ ಇಡ್ಲಿಗಳು/ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿಗಳು  
(ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ)
- + 1 ಕಪ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸಂಭಾರ್

**210**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಅಥವಾ  
1 ಕಪ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ವೆರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು  
(ಮುಷ್ಟಿತುಂಬಮೊಳಕೆಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ )



ಅಥವಾ  
2 ಪೆಸರಟ್ಟು/ಅಡ್ಡೆ ದೋಸಾ  
+1 ಕಪ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸಂಭಾರ್



### ಮಿಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್

- 1 ಮಧ್ಯಮ ಹಣ್ಣು (ಸೇಬು/ಪೇರ್ /  
ಕಿತ್ತಳೆ/ಪೇರಲೆಹಣ್ಣು) +
- + 1 ಮುಷ್ಟಿತುಂಬಾ ಉಪಿಪ್ಪಲ್ಲದ ನಟ್‌ಗಳು  
(ಬಾದಾಮಿ + ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ + ಪಿಸ್ತಾ/ನೆಲಗಡಲೆ)

**150**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ  
12 ರಿಂದ  
ಸಂಜೆ  
5 ಗಂಟೆ

### ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ



- 1 ಕಾಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್ (ಸಂವತೆಕಾಯಿ,  
ಟೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರಟ್) +
- 2 ಚಪಾತಿಗಳು/1 ಕಪ್ ಮಿಲೆಟ್/  
ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ + 1 ಕಪ್ ರಸಮ್/ಸಂಭಾರ್/ದಾಲ್ +
- 1 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ /ಕೀರೈ ಮಸಿಯಾ  
ಅವಿಯಲ್/ಪೊರಿಯಾಲ್/ಬೀನ್ಸ್ ಫೋರನ್
- + 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ/ಮೊಸರು (100 ಗ್ರಾಂ)

**420**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

### ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ



- 1 ಕಪ್ ಚುರ್‌ಮುರಿ (ಹುರಿದ ಕಡಲೆ,  
ಶೇಂಗಾಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ 1/2 ಕಪ್  
ತರಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ)

**100**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು



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



- ಅಥವಾ  
ನೆಲೆಗಡಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ 1 ಮುಷ್ಟಿತುಂಬ ರೋಸ್ಟ್  
ಮಾಡಿದ ಚನ್ನಾ (ಹುರಿಗಡ್ಡೆ)



## ರಾತ್ರಿ ಊಟ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಂತೆ

ಅಥವಾ

1 ಕಾಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್ (ಸಂವತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರಟ್) + 1 ಕಪ್ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಪುಲಾವ್ /ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ / ಟೊಮೆಟೊ ರೈಸ್/ಲಿಮನ್ ರೈಸ್ + 1 ಕಪ್ ದಾಲ್/ಸಂಬಾರ್/ಸಂವತೆಕಾಯಿ ಮೊಸರಿನ ರಾಯ್ತಾ

**370**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

## ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ

ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪೌಡರ್

**50**  
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

ಅಳತೆಗಳು 1 ಕಪ್=200 ಮಿ.ಲೀ., 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್=5 ಮಿ.ಲೀ., 1 ಟೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್=15 ಮಿ.ಲೀ., 1 ಗ್ಲಾಸ್=250 ಮಿ.ಲೀ.

## ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು



### ಭಾಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ.



### ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

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



### ಹೈಡ್ರೇಟೆಡ್ ಅಗಿರಿ

ಜಲಸಂಚಯನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ-ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.



### ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಗಳು

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



### ಪಿಷ್ಟ-ರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು

ಕಡಿಮೆ- ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ-ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಬ್ರೂಕೊಲಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



### 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. RSDI 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.