

നേരത്തെ ആരംഭിക്കുക, ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കുക
പ്രമേഹമില്ലാത്തവർക്കുള്ള
സൗജന്യ ഡയറ്റ് പ്ലാൻ



South zone





അതിരാവിലെ



1 പിടി ഉപ്പില്ലാത്ത അണ്ടിപ്പരിപ്പ് (ബദാം + വാൽനട്ട് + പിസ്ത)



ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ്



1 കപ്പ് ചായ/കാപ്പി
+ 2 ഭോശ/ഇഡ്ലി
1 കപ്പ് സാമ്പാർ

260
കലോറി



അല്ലെങ്കിൽ
2-3 പെസറാട്ട്



അല്ലെങ്കിൽ
1 സന്ന/
2 നീർ ഭോശ
+ 1/2 കപ്പ് കറുത്ത കടല



ഉച്ചയ്ക്കു മുമ്പ്

1 ഇടത്തരം പഴം
(ഏതെങ്കിലും സീസണൽ)

50
കലോറി



ഉച്ചഭക്ഷണം



1 ക്വാർട്ടർ പ്ലേറ്റ് സലാഡ്
(വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, ഉള്ളി, കാരറ്റ്) +
2 ചപ്പാത്തി/ 2 റാഗി മുണ്ട/1 കപ്പ് ചോറ്
+ 1 കപ്പ് സാമ്പാർ/ പരിപ്പ് കറി/ കൂട്ട്/
ചിക്കൻ കറി/ എഗ് കറി/ ചിക്കൻ കറി/
മീൻ മോളി (100 ഗ്രാം നോൺ വെജ്)
+ 1 കപ്പ് പച്ചക്കറി / അപിയൽ/
പൊരിയൽ + 1 ഗ്ലാസ് മോര്/
തൈര് (100 ഗ്രാം)

470
കലോറി

വൈകുന്നേരത്തെ സ്നാക്ക്



3-4 പണിയാരം



അല്ലെങ്കിൽ
1 കപ്പ് മസാല പുരി

100
കലോറി



അല്ലെങ്കിൽ
1 കപ്പ് സുണ്ടൽ (1/2 കപ്പ് പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുക)





അത്താഴം

ഉച്ചഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ

അല്ലെങ്കിൽ

- 1 ക്വാർട്ടർ പ്ലേറ്റ് സലാഡ് (വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, ഉള്ളി, കാരറ്റ്)
- + 1 കപ്പ് ചോറ്/ കർഡ് റൈസ്/ ചിക്കൻ പുലാവ്/ ബിസിസ്ബില്ലെ ഭട്ട്
- + 1 കപ്പ് രസം/ സാമ്പാർ/ തൈര്

420 കലോറി

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



നിങ്ങളുടെ ഡയറ്റ് പ്ലാനിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനുള്ള അവശ്യ ടിപ്പുകൾ



അളവ് നിയന്ത്രണം

അമിത ഭക്ഷണം തടയാനും ഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും അളവ് നിരീക്ഷിക്കുക.



മധുരം കുറയ്ക്കുക

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ മധുരമുള്ള ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക.



ജലാംശം നിലനിർത്തുക

ജലാംശം നിലനിർത്താൻ വെള്ളവും മധുരമില്ലാത്ത പാനീയങ്ങളും കുടിക്കുക.



സമീകൃത ഭക്ഷണം

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സ്ഥിരമായി നിറുത്തുന്നതിന് സമീകൃത പോഷകങ്ങളുള്ള ആഹാരം ചെറിയ അളവിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കുക.



അന്നജം ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ

കലോറി കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ഉള്ളതുമായ ആഹാരത്തിനായി ഇലക്കറികളും ബ്രോക്കോളിയും പോലുള്ള പച്ചക്കറികൾ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ പ്ലേറ്റിന്റെ പകുതി ഭാഗം നിറയ്ക്കുക.



മുൻകൂട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യുക

ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളും സ്നാക്സുകളും സ്വയം തയ്യാറാക്കുക.

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.

