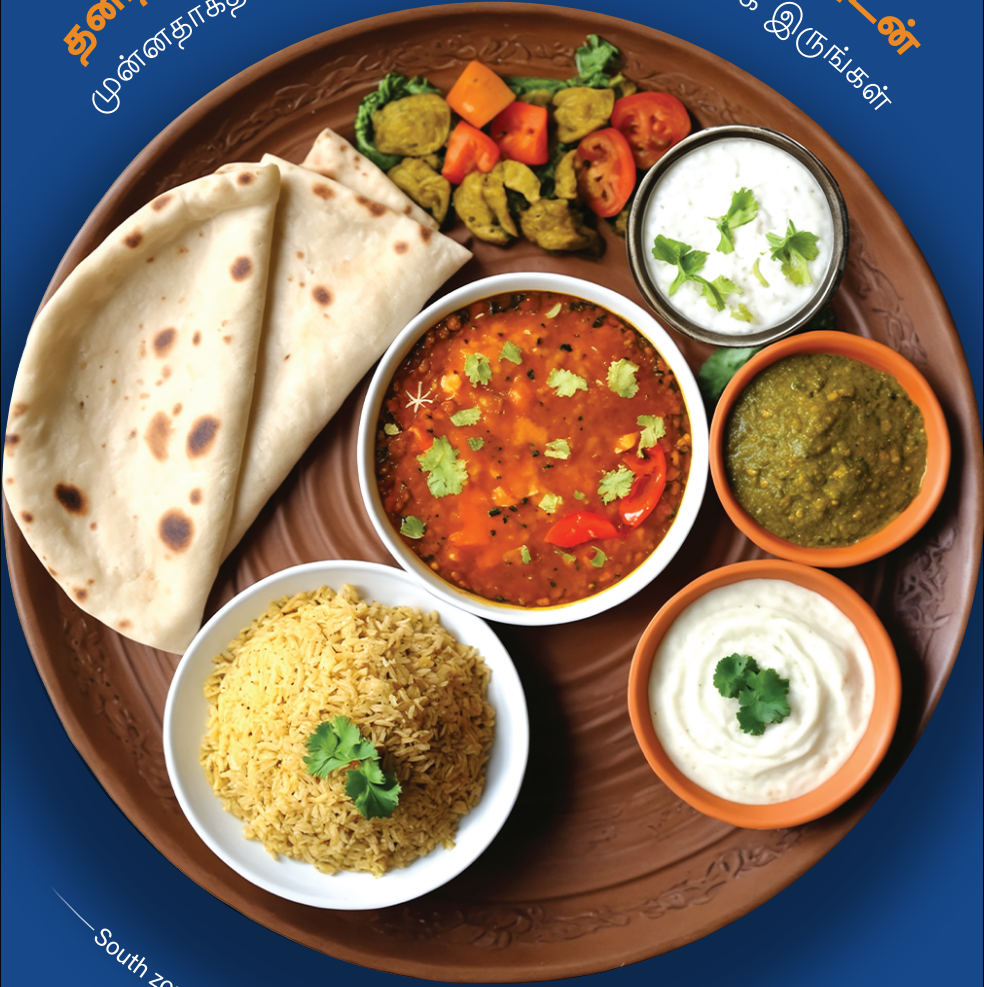


தனித்துவமாக்கப்பட்ட உணவுத் திட்டத்துடன்
முன்னதாகத் தொடங்குங்கள், ஆரோக்கியமாக இருங்கள்



South zone





காலை

தண்ணீருடன் 1 தேக்கரண்டி
வெந்தயப் பொடி



காலைச் சிற்றுண்டி

1 கப் தேனீர்/காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)
+ 2 சிறுதானிய இட்லிகள்/பாசிப்
பருப்பு இட்லிகள் (மாவில்
காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்)
+ 1 கப் காய்கறி சாம்பார்

210
கலோரிகள்



அல்லது
1 கப் காய்கறி சேமியா உப்புமா (முட்டி நிறைய
முளைத்தப் பாசிப்பயறைச் சேர்க்கவும்)



அல்லது
2 பெசரட்டு/அடை தோசை
+ 1 கப் காய்கறி சாம்பார்



நண்பகல்

நடுத்தரமான 1 பழம் (ஆப்பிள்/
பேரிக்காய்/ஆரஞ்சு/ கொய்யா)
+ 1 முட்டி நிறைய உப்புச் சேர்க்காத
கொட்டைகள் (பாதாம்+வாதுமைக்
கொட்டை+பிஸ்தா/ நிலக்கடலை)

150
கலோரிகள்



மதியம்



1 கால் தட்டு சலாட் (வெள்ளரி, தக்காளி,
வெங்காயம், கேரட்) + 2 சப்பாத்திகள்/
1 கப் சிறுதானிய/மட்டை அரிசி சோறு
+ 1 கப் ரசம்/ சாம்பார்/ பருப்பு
+ 1 கப் காய்கறி/ கீரை மசியல்/
அவியல்/ பொரியல்/ பீன்ஸ் தொரன்
+ 1 கிளாஸ் மோர்/தயிர் (100கி)

420
கலோரிகள்

மாலை ஸ்நாக்ஸ்



1 கப் சுர்முரி (வறுத்த பட்டாணி,
நிலக்கடலை மற்றும் 1/ 2 கப்
காய்கறிகளை சேர்க்கவும்)



அல்லது
1 கப் சுண்டல் (1/2 கப்
காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்)

100
கலோரிகள்



அல்லது
1 முட்டி நிறைய நிலக்கடலையுடன்
வறுத்த பட்டாணி



இரவு உணவு

மதிய உணவு போலவே

அல்லது

1 கால் தட்டு சலாட் (வெள்ளரி, தக்காளி, வெங்காயம், கேரட்)

+ 1 கப் காய்கறி புலவ்/பிசிபில்

சோறு/ தக்காளி சோறு/லெமன் சோறு

+ 1 கப் பருப்பு/சாம்பார்/வெள்ளரி தயிர் ராய்தா

370

கலோரிகள்

இரவு உணவுக்குப் பின்னர்

தண்ணீருடன் 2 தேக்கரண்டி

ஆளி விதை பவுடர்

50

கலோரிகள்

அளவுகள் 1 கப்=200 மிலி, 1 தேக்கரண்டி=5 மிலி, 1 மேஜைக்கரண்டி=15 மிலி, 1 கிளாஸ்=250 மிலி

உங்கள் உணவுத் திட்டத்தை அமல்படுத்துவதற்கான அத்தியாவசியக் குறிப்புகள்



அளவுக் கட்டுப்பாடு

அதிகமாக உணவு உட்கொள்வதைத் தடுக்க மற்றும் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உணவின் அளவை கண்காணிக்கவும்.



சேர்க்கப்படும் சர்க்கரையைக் குறைக்கவும்

சர்க்கரை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்கச் சர்க்கை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதை மற்றும் பானங்களை அருந்துவதை குறைக்கவும்.



ஈரப்பத்துடன் இருக்கவும்

ஈரப்பத்தைப் பராமரிக்க தண்ணீர் மற்றும் சர்க்கரை இல்லாத பானங்களை அருந்தவும்.



சமநிலையான உணவு

ரத்த சர்க்கரையை நிலைநிறுத்த சமநிலையான பேரூட்டச் சத்துக்களைக் கொண்ட சிறிதளவு உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவும்.



ஸ்டார்ச் இல்லாத காய்கறிகள்

குறைந்த கலோரி, அதிக ஊட்டச் சத்து வாய்ப்புகளுக்கு உங்கள் உணவுத் தட்டில் பாதியளவு கீரைகள் போன்ற காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.



முன்னதாகத் திட்டமிடவும்

ஆரோக்கியமற்ற வாய்ப்புகளைத் தவிர்க்க ஆரோக்கியமான உணவுகள் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை தயார்செய்யவும்.

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 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.