

ముందుగా ప్రారంభించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి
ఉచిత డైట్ ప్లాన్తో

నాన్-డయాబెటిక్స్ కి



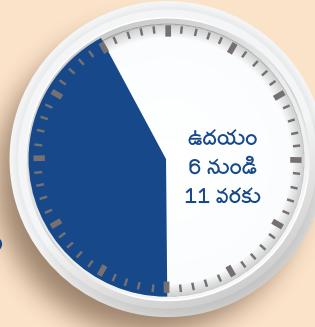
South zone





ఉదయం పెందలకడ

1 పిడికెడు ఉప్పువేయని నట్లు
(బాదంపప్పు + వాల్నట్లు +
పిస్తాలు)



బ్రేక్‌ఫాస్ట్

1 కప్పు టీ/కాఫీ
+ 2 దోశ/ఇడ్లీ
1 కప్పు సాంబారు



లేదా
2-3 పెసరట్లు



లేదా
1 సన్న/
2 నీర్ దోస్త
+ 1/2 కప్పు కాలా చానా

260
కేలరీలు



మిడ్ మార్నింగ్

1 మీడియం పండు (ఏదైనా సీజనల్)

50
కేలరీలు



లంచ్

1 వంటు ప్లేట్ సలాడ్ (కీరదోసకాయ,
టమాటా, ఉల్లి, క్యారట్) + 2 చపాతీలు/
2 రాగి ముద్దే/ 1 కప్పు స్టీమ్డ్ రైస్ + 1 కప్పు
సాంబారు/దాల్/కూటు/ఎగ్ కూర/ చికెన్
కూర/చేప మూలీ (100 గ్రా మాంసాహారం)
+ 1 కప్పు వెజిటబుల్/ అవియల్/
పొరియాల్ ధోరన్ + 1 గ్లాస్ మజ్జిగ/
పెరుగు (100 గ్రా)



470
కేలరీలు

సాయంత్రం స్నాక్

3-4 పానియారమ్



లేదా
1 కప్పు మసాలా పూరి



100
కేలరీలు

లేదా
1 కప్పు సుండల్
(1/2 కప్పు కూరగాయలు కలపండి)





డిన్నర్

లంచ్ మాదిరిగా

లేదా

ప్లేటులో 1 వంతు సలాడ్

(కీరదోసకాయ, టమాటా, ఉల్లి, క్యారట్)

+ 1 కప్పు స్టీమ్డ్ రెస్ట్/ పెరుగు అన్నం/

చికెన్ పులావ్/ బిస్బిల్లే భాత్

+ 1 కప్పు రసం/ సాంబారు/ పెరుగు

420
కేలరీలు

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



మీ ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చుకునేందుకు అత్యవశ్యక సూచనలు



తీసుకునే ఆహారం నియంత్రణ

అతిగా తినడాన్ని నిరోధించేందుకు మరియు బరువు అదుపు చేసేందుకు మీరు తినే ఆహార సైజును వ్యవస్థీకరించండి.



చక్కెర కలిపిన పదార్థాలు పరిమితంగా తీసుకోండి

రక్తంలో చక్కెర పెరగకుండా ఉండేందుకు చక్కెర ఆహార పదార్థాలను మరియు పానీయాలను తీసుకోవడం తగ్గించుకోండి.



హైడ్రేషన్ తో ఉండండి

హైడ్రేషన్ కలిగివుండేందుకు మంచి నీళ్లు మరియు చక్కెర లేని పానీయాలు తాగండి.



సమతుల్యమైన భోజనం

రక్త చక్కెరను నిలకడగా ఉంచేందుకు సూక్ష్మపోషకాల సమతుల్యతతో భోజనం కొద్దిగా, తరచుగా తినండి.



పిండి పదార్థం లేని కూరగాయలు

కొవ్వు తక్కువ, అధిక పోషకాలు గల ఆప్షన్ల కోసం ఆకు కూరలు మరియు బచ్చలికూర లాంటి కూరగాయలతో సగం ప్లేటులో నింపాలి.



ముందుగా ప్రణాళిక చేసుకోండి

అనారోగ్యకరమైన చాయిసెలను నివారించేందుకు ఆరోగ్యకరమైన భోజనం మరియు స్నాక్స్ తయారుచేయండి.

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.