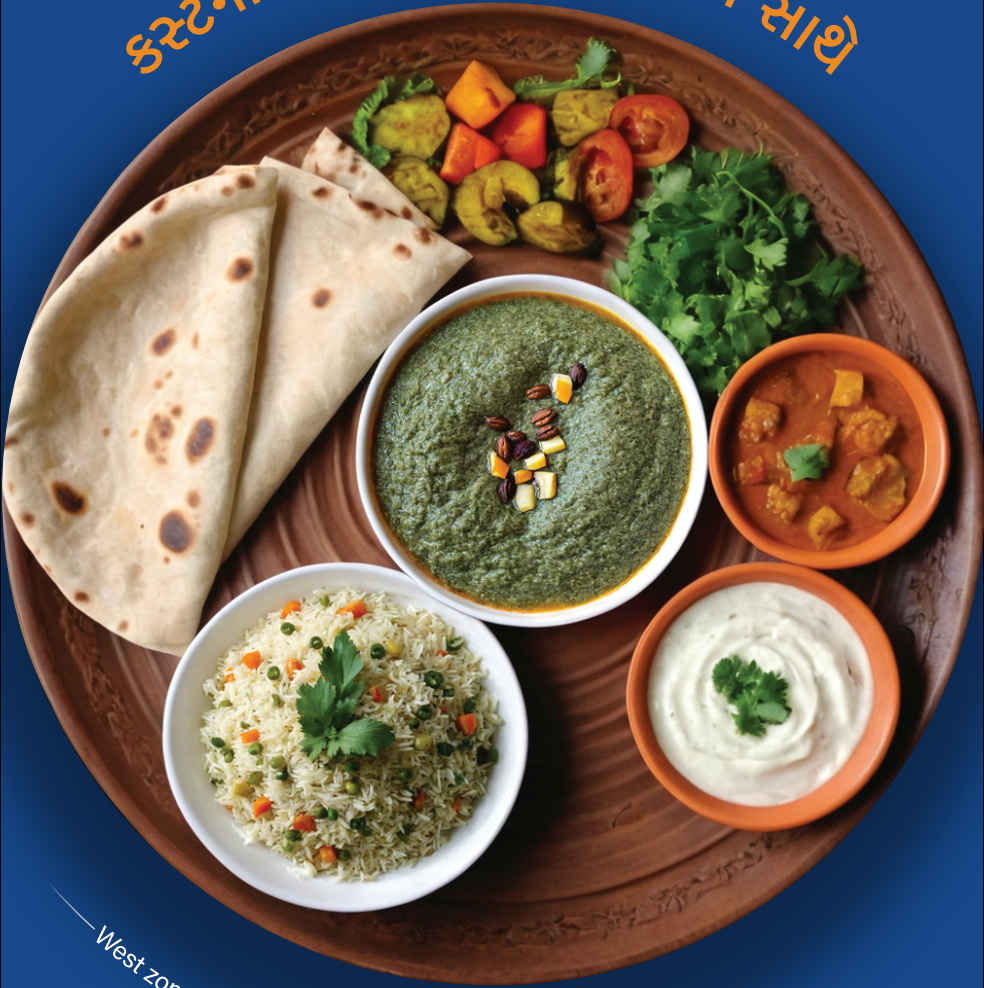


વહેલી શરૂઆત કરો, સ્વસ્થ રહો
કસ્ટમાઈઝ્ડ આહાર નિયોજન સાથે



West zone





વહેલી સવારે

1 નાની ચમચી પાણી
સાથે મેથીની બીજની ભૂંડી



સવારે
6થી 11



નાસ્તો

1 કપ ચા/કોફી
(શુગર વિના)
+ 2 થેપલા + 100 ગ્રા દહીં



210
કેલરીજ

અથવા
1 કપ વેજિટેબલ પૌઆ
(મુઝીભાર ફાગાવેલા મગ ઉમેરો)



અથવા
2 મગ ચિણા, ધાણા – કુદીનાની
ચટણી સાથે



મધ્ય સવારે

1 મધ્યમ ફળ
(સફરજન/પેર/સંતરું/પેરૂ)
+ 1 મુઝીભર મીઠા વિનાનો સૂકોમેવો
(બદામ + અખરોટ + પિસ્તા/શીંગ)



150
કેલરીજ



બપોરે
12થી
સાંજે 5

બપોરે ભોજન

1 પા પ્લેટ કોશિંબિર
(કાકડી, ટમેટું, કાંદો, ગાજર)
+ 2 રોટલી/1 ભાખરી/1 કપ
બ્રાઉન રાઈસ + 1 કપ ઉસળ/
દાળ/વરણ (મધ્યમ ઘટ્ટુ સાતત્યતા
+ 1 કપ શાકભાજી/પાલાભાજી
+ 1 ગ્લાસ છાશ/દહીં (100 ગ્રા)



420
કેલરીજ

સાંજનો નાસ્તો

1 કપ સૂકી લેળ
(મગફળી ઉમેરો)



અથવા
7-8 નંગ ખમણા ઢોકળા,
કુદીનો ધાણાની ચટણી સાથે



100
કેલરીજ

અથવા
1 કપ સ્ટીમ્ડ સ્પ્રાઉટ્સ ચાટ
(1/2 કપ શાકભાજી ઉમેરો)





રાત્રે ભોજન

બપોરના ભોજન પ્રમાણે

અથવા

1 પા પ્લેટ કોશિંબિર (કાકડી,
ટમેટું, કાંદો, ગાજર) + 1 કપ
મસાલા ભાત/ફોડનીયા ભાત/
ખીચડી/વેજ પુલાઉ +
1 કપ દહીં રાયતું

370
કેલરીજ

બપોરે ભોજન પછી

1 નાની ચમચી પાણી સાથે
ફ્લેક્સીડ સીડ પાઉડર

50
કેલરીજ

માપ 1 કપ = 200 મિલિ, 1 નાની ચમચી = 5 મિલિ, 1 મોટી ચમચી = 15 મિલિ, 1 ર્લાસ = 250 મિલિ

મહત્વપૂર્ણ ટિપ્સ

તમારા આહાર નિયોજનમાં સમાવો



હિસ્સાનું નિયંત્રણ

વધુ પડતું ખાવાનું ટાળવા અને વજનની માવજત કરવા હિસ્સાના આકારનું ધ્યાન રાખો.



એકેડ શુગર મર્યાદિત કરો

બ્લડ શુગરમાં ઉછાળો ટાળવા શુગરવાળાં ખાધો અને પીણાંનું સેવન ઓછું કરો.



ઘઈફ્રેટેડ રહો

ઘઈફ્રેશન જાળવવાં પાણી અને શુગર-ફ્રી પીણાં પીઓ.



સંતુલિત ભોજન

બ્લડ શુગર સ્થિર રાખવા મેક્રોન્યુટ્રિન્ટ્સના સંતુલન સાથે થોડું થોડું, અમુક અંતરે ખાઓ.



સ્ટાર્ચરહિત શાકભાજીઓ

લો-કેલરી, ઉચ્ચ પોષક વિકલ્પો માટે પાનવાળી શાકભાજીઓ અને ઘ્રોકોલી જેવી શાકભાજીઓથી તમારી અડધી પ્લેટ ભરી દો.



આગળનું નિયોજન

ભિન-સ્વાસ્થ્યવર્ધક પસંદગીઓ ટાળવા માટે સ્વાસ્થ્યવર્ધક ભોજન અને નાસ્તા તૈયાર કરો.

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.