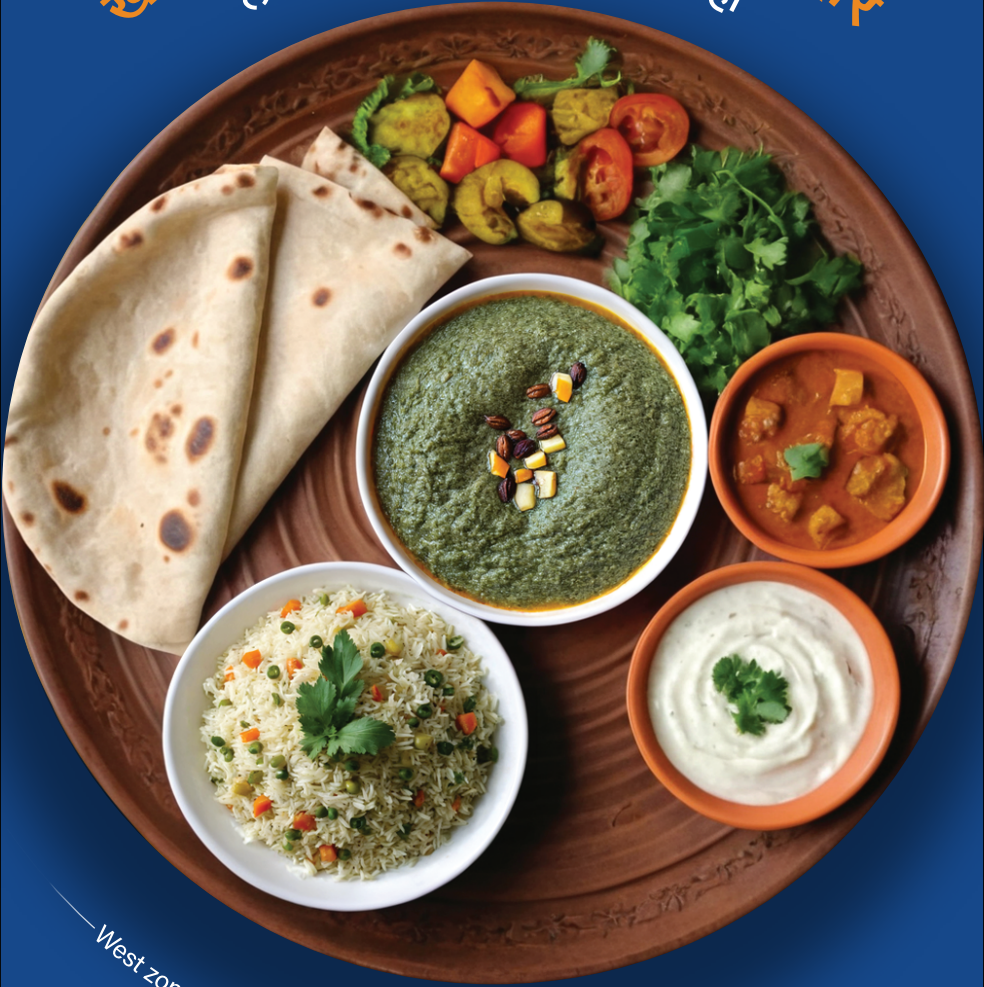


खास बनविलेल्या आहाराच्या योजनेद्वारे
लवकर सुरुवात करा, निरोगी रहा



West zone





सकाळी लवकर

1 लहान चमचा मेथीच्या
दाण्याची पावडर पाण्यासोबत



नाश्ना

1 कप चहा/काँफी
(साखरेशिवाय)
+ 2 ठेपले + 100 ग्रॅम दही



किंवा
1 कप व्हेजिटेबल पोहे
(मुठभर मोड आलेले मुग टाका)



किंवा
2 मूग चिलाज पुदिना
कोथिंबीरीच्या चटणीसह



सकाळी मध्यंतरी

1 मध्यम आकाराचे फळ
(सफरचंद/पियर/संत्र/पेरू) + 1 मुठ
मिठाशिवाय नटस (बदाम + आक्रोड
+ पिस्ता/शेंगदाणे)

210
कॅलरीज

150
कॅलरीज



दुपारचे भोजन

1 चतुर्थांश ताट कोशिंबीर
(काकडी, टोमॅटो, कांदा, गाजर)
+ 2 चपात्या/1 भाकरी/1 कप
ब्राऊन राईस + 1 कप उसळ/डाळ
/वरण (मध्यम घट्ट स्वरूपात) +
1 कप भाज्या/पालेभाजी +
1 ग्लास /100 ग्रॅम ताक/दही



420
कॅलरीज

संध्याकाळी अल्पोपहार

1 कप सुकी भेळ
(शेंगदाणे टाकून)



किंवा

7-8 पिसेस खमण ढोकळा पुदिना
व कोथिंबीरीची चटणी



किंवा

1 कप वाफवलेल्या स्फ्राऊटसचा चॅट
(1/2 कप भाज्या टाका)



100
कॅलरीज



रात्रीचे भोजन

दुपारच्या भोजनाप्रमाणेच

किंवा

1 चतुर्थांश ताट कोशिंबीर (काकडी, टोमॅटो, कांदा, गाजर) + 1 कप मसाले भात/फोडणीचा भात/खिचडी/व्हेज पुलाव + 1 कप दही रायता

370
कॅलरीज

रात्रीच्या भोजनानंतर

2 लहान चमचे आळशीच्या बियांची पावडर पाण्याबरोबर

50
कॅलरीज

मोजमाप 1 कप = 200 मि.ली., 1 लहान चमचा = 5 मि.ली., 1 मोठा चमचा = 15 मि.ली., 1 र्लास = 250 मि.ली.

तुमच्या आहाराच्या योजनेत समावेश करण्यासाठी आवश्यक सूचना



प्रमाणावर नियंत्रण

प्रमाणापेक्षा जास्त खाण्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि वजनाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी खाण्याच्या प्रमाणावर लक्ष ठेवा.



वरून साखर घेण्यावर मर्यादा ठेवा

रक्तशर्करेत प्रमाणापेक्षा वाढ होणे टाळण्यासाठी साखरेचे पदार्थ व पेये यांचे सेवन कमी करा.



शरीरातील पाणी भरपूर ठेवा

शरीरातील पाण्याचे प्रमाण व्यवस्थित राखण्यासाठी पाणी आणि साखरविरहित पेये प्या.



समतोल आहार

रक्तशर्करा स्थिर करण्यासाठी सूक्ष्म पोषक घटकांचा समतोल राखून थोडे थोडे व मधूत मधून खा.



पिष्टमय पदार्थ विरहित भाज्या

कमी कॅलरीज, उच्च पोषक घटकांसाठी तुमचे अर्थ ताट पालेभाज्या आणि ब्रोकली यांनी भरा.



पुढची योजना तयार करा

आरोग्याला अपायकारक पर्यायांऐवजी आरोग्याला पूरक भोजन व नाष्टा करा.

References:

1. Longvah, Thingnganing & Ananthan, Rajendran & Bhaskar, K & Venkaiah, K. (2017). Indian food Composition Tables.
2. RISSDI 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.