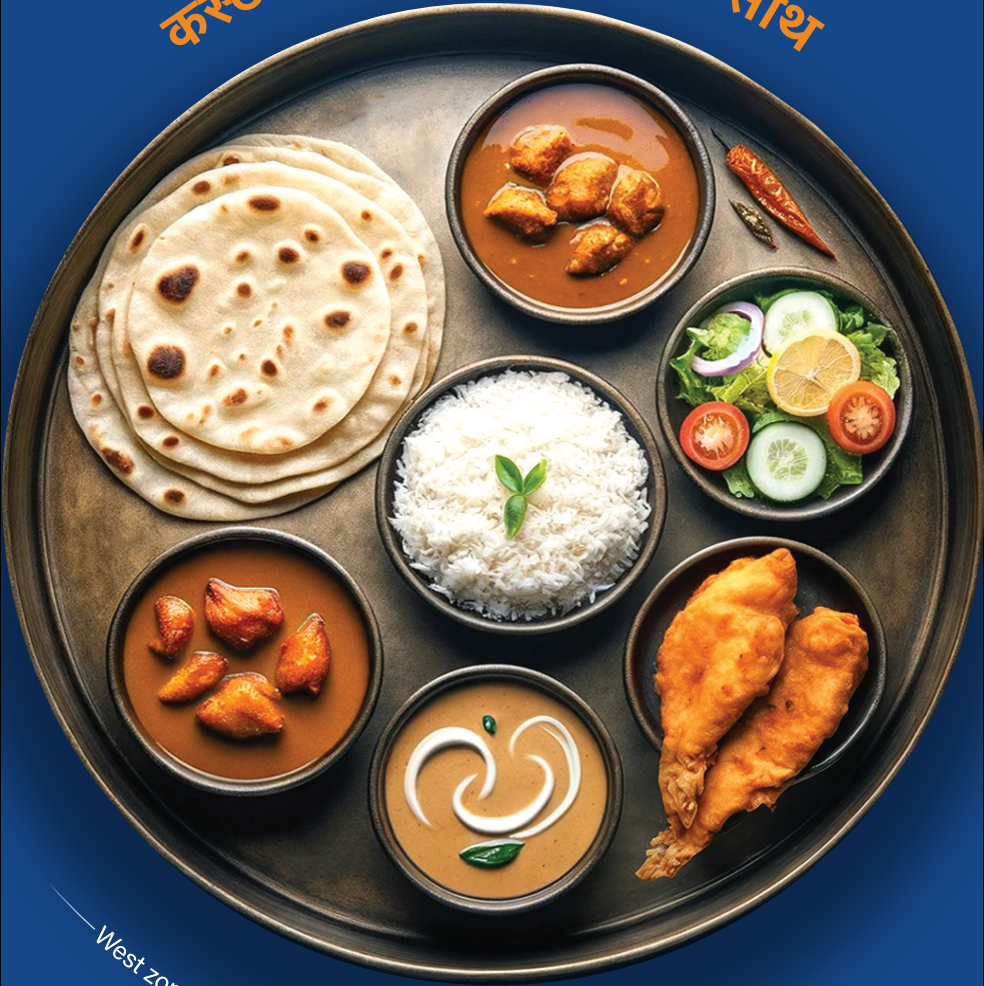


जल्द शुरुआत करें, स्वस्थ रहें
करस्टमाइज़्ड डाइट प्लान के साथ



West zone



सुबह जल्दी

1 छोटा चम्मच मेथी के बीज
का पाउडर पानी के साथ



नाश्ता

1 कप चाय/काँफी
(चीनीरहित)
+ 1 चपाती + 1 पूरे अंडे की
भुर्जी/अंडे का ऑमलेट



210
कैलरी



या
1 कप सब्जी पोहा
(एक मुट्ठी अंकुरित मूंग डालें)

या
2 मूंग के चीले
पुदीना धनिया चटनी के साथ



पूर्वाह्न

1 मध्यम आकार का फल
(सेब/नाशपाती/संतरा/अमरूद)
+ 1 मुट्ठी नमकरहित सूखा मेवा
(बादाम + अखरोट + पिस्ता/मूंगफली)



150
कैलरी



दोपहर का खाना

1 चौथाई प्लेट कोशंबिर
(ककड़ी, टमाटर, प्याज़, गाजर)
+ 1 चपाती/1 भाकरी/1 कप
भूरे चावल + 1 कप उसल/दाल/वरण
/अंडा करी/चिकन करी/मछली करी
(100 ग्राम मांसाहारी भोजन)
+ 1 कप सब्जी/पाले भाजी
+ 1 ग्लास छाछ/दही (100 ग्राम)



420
कैलरी

शाम का नाश्ता

1 कप सूखा भेल
(मूंगफली डालें)



या
7-8 फाँक खमण ढोकला
पुदीना धनिया चटनी के साथ



100
कैलरी

या
1 कप भाप में पके अंकुरित अनाज की चाट
(1/2 कप सब्जी डालें)





रात का खाना

दोपहर के खाने जैसा ही

या

1 चौथाई प्लेट कोशिंगिबर
(ककड़ी, टमाटर, प्याज़, गाजर)
+ 1 कप मसाला भात/फोड़नी भात
/खिचड़ी/चिकन पुलाव +
1 कप दही रायता

370
कैलरी

रात के खाने के बाद

1 छोटा चम्मच अलसी के बीज का
पाउडर पानी के साथ

50
कैलरी

माप 1 कप = 200 मिली, 1 छोटा चम्मच = 5 मिली, 1 बड़ा चम्मच = 15 मिली, 1 ग्लास = 250 मिली

अत्यावश्यक सुझाव

आपकी आहार योजना में शामिल करने के लिये



मात्रा पर नियंत्रण

जरूरत से ज्यादा खाने से बचने और वजन नियंत्रित रखने के लिये मात्रा का ध्यान रखें।



मिश्रित चीनी को सीमित रखें

ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) को बढ़ने से रोकने के लिये चीनीयुक्त खाद्य और पेय पदार्थों की मात्रा कम करें।



पानी पीते रहें

शरीर में पानी की मात्रा बनाये रखने के लिये पानी और चीनीरहित पेय पदार्थ पियें।



संतुलित आहार

ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) को स्थिर करने के लिये मैक्रोन्यूट्रिएंट्स के सही संतुलन के साथ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ज्यादा बार खावें।



स्टार्च-रहित सब्जियाँ

अपनी आधी प्लेट साग और ब्रॉकोली जैसे कम कैलरी वाले ज्यादा पौष्टिक विकल्पों से भरें।



पहले से योजना बनायें

अस्वस्थ चीजें खाने से बचने के लिये स्वस्थ भोजन और नाश्ता बनायें।

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.