

శివనీ వయస్సులోనే ప్రారంభించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి
అనువైన డైట్ ప్లాన్



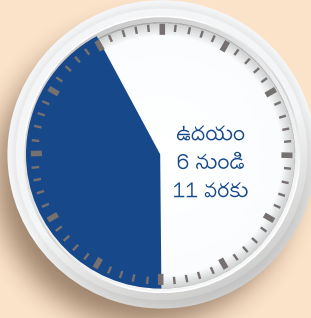
South zone





ఉదయం పెందలకడ

సిటితో 1 టీస్పూన్ మెంతి పొడర్



బ్రేక్ ఫాస్ట్

1 కప్పు టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా)
+ 2 మిల్కేట్ ఇడ్డీలు/పెసర ఇడ్డీలు
(పిండిలో కూరగాయలు కలపండి)
+ 1 కప్పు వెజిటబుల్ సాంబారు

210
కెలరీలు



లేదా
1 కప్పు వెజిటబుల్ వెర్మిసెల్లి ఉప్పా
(పిడికెడు మొక్క కలుపులు కలపండి)



లేదా
2 పెసరట్లు/అడయ్ దోశ
+ 1 కప్పు వెజిటబుల్ సాంబారు



మిడ్ మార్నింగ్

1 మీడియం పండు
(యాపిల్/పేర్/ఆరంజ్/జామ)
+ 1 పిడికెడు ఉప్పువేయని నట్లు
(బాదంపప్పు + వాల్నట్లు + పిస్తాలు/
వేరుశనగపప్పు)

150
కెలరీలు



లంచ్



స్టీటులో 1 వంతు సలాడ్
(కిరదోసకాయ, టమాటా, ఉల్లి, క్యారట్)
+ 2 చపాతీలు/1 కప్పు మిల్కేట్/బ్రాన్ రైస్
+ 1 కప్పు రసం/సాంబారు/పప్పు
+ 1 కప్పు వెజిటబుల్/కీరాయ్
మాసియా అవైవల్/పోరియాల్/
బీన్స్ థోరన్ + 1 గ్లాస్ మజ్జిగ/పెరుగు
(100 గ్రా)

420
కెలరీలు



సాయంత్రం స్నాక్

1 కప్పు చురుమురి (వేయించిన శనగలు,
వేరుశనగపప్పు మరియు 1/2 కప్పుల
కూరగాయలు కలపండి)

100
Calories



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



లేదా
1 పిడికెడు వేయించిన శనగలను
మరియు వేరుశనగపప్పుతో తీసుకోవాలి.



డిన్నర్

లంచ్ మాదిరిగా

లేదా

స్టేటులో 1 వంతు సలాడ్

(కీరదోసకాయ, టమాటా, ఉల్లి, క్యారబ్)

+ 1 కప్పు వెజిటబుల్ పులావ్/బిసిబిల్లె

భాత్/టమాటా రైస్/తెమన్ రైస్ + 1

కప్పు పప్పు/సాంబారు/కీరదోసకాయ

పెరుగు రైటా

370
కేలరీలు

డిన్నర్ తరువాత

నీటితో 2 టీస్పూన్ల

అవిశగింజల పొడి

50
కేలరీలు

కొలతలు 1 కప్పు= 200 మి.లీ, 1 టీస్పూన్= 5 మి.లీ, 1 టబుల్స్పూన్= 15 మి.లీ, 1 గ్లాస్= 250 మి.లీ

మీ ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చుకునేందుకు అత్యవశ్యక సూచనలు



తీసుకునే ఆహారం నియంత్రణ

అతిగా తినడాన్ని నిరోధించేందుకు మరియు బరువు అదుపు చేసేందుకు మీరు తినే ఆహార సెజాను పర్యవేక్షించండి.



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 సూక్ష్మపాచకాల సమతుల్యంతో భోజనం కొద్దిగా, తరచుగా తినండి.



పిండి పదార్థం లేని కూరగాయలు

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



ముందుగా ప్రణాళిక చేసుకోండి

అనారోగ్యకరమైన చాయిస్ లను 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.