



അതിരാവിലെ

1 ടീസ്പൂൺ മേത്തി സീഡ്
പൗഡർ വെള്ളത്തിനൊപ്പം



ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ്

1 കപ്പ് ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ)
+ 2 മില്ലറ്റ് ഇസ്സലി/ചെറുപയർ ഇസ്സലി
(മാവിലെ പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുക)
+ 1 കപ്പ് വെജിറ്റബിൾ സാമ്പാർ

210
കലോറി



അല്ലെങ്കിൽ
1 കപ്പ് വെജിറ്റബിൾ വെർമിസെല്ലി
ഉപ്പുമാവ് (ഒരു പിടി മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ
ചേർക്കുക)



അല്ലെങ്കിൽ
2 പെസറട്ട്/അട ഭോൾ
+ 1 കപ്പ് വെജിറ്റബിൾ സാമ്പാർ



ഉച്ചയ്ക്കു മുമ്പ്

1 ഇടത്തരം പഴം (ആപ്പിൾ/പിയർ/
ഓറഞ്ച്/ പേരക്ക) + 1 പിടി ഉപ്പില്ലാത്ത
നട്ട്സ് (ബദാം + വാൽനട്ട് + പിസ്ത/
നിലക്കടല)

150
കലോറി



ഉച്ചഭക്ഷണം



1 ക്വാർട്ടർ പ്ലേറ്റ് സലാഡ്
(വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, ഉള്ളി, കാരറ്റ്) +
2 ചപ്പാത്തി / 1 കപ്പ് മില്ലറ്റ് / 1 കപ്പ് ബ്രൗൺ
റൈസ് + 1 കപ്പ് രസം/സാമ്പാർ / പരിപ്പ്
+ 1 കപ്പ് പച്ചക്കറി /കിരൈ മാസിയ
അവിയൽ/പൊരിയൽ/ബീൻസ്
തോരൻ + 1 ഗ്ലാസ് മോര്/ തൈര്
(100 ഗ്രാം)

420
കലോറി

വൈകുന്നേരത്തെ സ്നാക്ക്



1 കപ്പ് ലഘുഭക്ഷണം (വറുത്ത ചേന,
കടല, 1/2 കപ്പ് പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ
ചേർക്കുക)

100
കലോറി



അല്ലെങ്കിൽ
1 കപ്പ് സുണ്ടൽ (1/2 കപ്പ്
പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുക)



അല്ലെങ്കിൽ
1 പിടി വറുത്ത ചേന നിലക്കടലേ
യാടൊപ്പം



അത്താഴം

ഉച്ചഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ

അല്ലെങ്കിൽ
 1 ക്യാർട്ടർ പ്ലേറ്റ് സലാഡ്
 (വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, ഉള്ളി, കാരറ്റ്)
 + 1 കപ്പ് വെജിറ്റബിൾ പുലാവ്/
 ബിസിബില്ലെ ബാത്ത്/ടൊമാറ്റോ
 റൈസ്/ലെമൺ റൈസ് +1 കപ്പ്
 ഡാൽ/ സാമ്പാർ/വെള്ളരിക്ക തൈര്
 റായിത്ത

370
കലോറി

അത്താഴത്തിന് ശേഷം

2 ടീസ്പൂൺ ഫ്ലാക്സ് സീഡ് പൊടി
 വെള്ളത്തിനൊപ്പം

50
കലോറി

അളവുകൾ 1 കപ്പ് = 200 മില്ലി, 1 ടീസ്പൂൺ = 5 മില്ലി, 1 ടേബിൾസ്പൂൺ = 15 മില്ലി, 1 ഗ്രാമ്പ് = 250 മില്ലി

നിങ്ങളുടെ ഡയറ്റ് പ്ലാനിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനുള്ള അവശ്യ ടിപ്പുകൾ

- 

അളവ് നിയന്ത്രണം
 അമിത ഭക്ഷണം തടയാനും ഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും അളവ് നിരീക്ഷിക്കുക.
- 

മധുരം കുറയ്ക്കുക
 രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ മധുരമുള്ള ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കുഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക.
- 

ജലാംശം നിലനിർത്തുക
 ജലാംശം നിലനിർത്താൻ വെള്ളവും മധുരമില്ലാത്ത പാനീയങ്ങളും കുടിക്കുക.
- 

സമികൃത ഭക്ഷണം
 രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സ്ഥിരമായി നിറുത്തുന്നതിന് സമികൃത പോഷകങ്ങളുള്ള ആഹാരം ചെറിയ അളവിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കുക.
- 

അന്നജം ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ
 കലോറി കുറഞ്ഞതും കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ഉള്ളതുമായ ആഹാരത്തിനായി ഇലക്കറികളും ബ്രോക്കോളിയും പോലുള്ള പച്ചക്കറികൾ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ പ്ലേറ്റിന്റെ പകുതി ഭാഗം നിറയ്ക്കുക.
- 

മുൻകൂട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യുക
 ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങളും സ്നാക്സുകളും സ്വയം തയ്യാറാക്കുക.

References:

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



9113005 Expiry: May 2027