



AROGYA

মধুমেহৰ

বাবে খাদ্যসূচী

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• সম্পূৰ্ণ য়ে'হ'ৰ ৰুটি / ব্ৰেড টোষ্ট</li> <li>• 4 আমণ্ড</li> <li>• স্কীম মিৰ্ক বা পনীৰ 2 কিউব</li> </ul>	1 কাপ 2 খন  1 গিলাছ	40 140 40 140
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰ'ছ / মাৰ্লেট গ্ৰেইন)</li> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ,                আপেল - 1 মিডিয়াম,                নাচপতি - 1 মিডিয়াম,                অমিতা - 2 স্লাইচ,                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ,                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ,                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	2 বিধ 100 গ্ৰাম	60 50
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি, ভেণ্ডি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰ্হৰ) / মুগ / উৰড / মাছ (নিম্ন মেদ) / মাংস (বগা, পাতল)</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	1 বাটি 1½ বাটি  1 বাটি  1টেবিলস্পুন	100 60  100  20
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ/                আপেল - 1 মিডিয়াম/                নাচপতি - 1 মিডিয়াম/                অমিতা - 2 স্লাইচ/                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ/                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ/                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> <li>• মুৰি</li> </ul>	100 গ্ৰাম       1 বাটি	50       80
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি / ভেণ্ডি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	1 বাটি 1 বাটি  1 বাটি	100 60  20
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিৰ্ক</li> </ul>	150 মিলি	140

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• সম্পূৰ্ণ ঘেঁহুৰ ৰুটি / ব্ৰেড টোষ্ট</li> <li>• স্কীম মিল্ক বা পনীৰ 2 কিউব</li> </ul>	1 কাপ 2 খন 1 গিলাছ	40 140 140
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 আমগু + 1 আখৰোট</li> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰু / মাল্টি গ্ৰেইন)</li> </ul>	2 বিধ	60 60
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰ্হৰ) / মুগ / উৰড / মাছ / চিকেন</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিপি, ভেণ্ডি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• নিম্ন মেদ যোগাৰ্ট</li> <li>• যিকোনো সতেজ চাট্‌নি</li> </ul>	1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি 1 কাপ 1টেবিলস্পুন	100 100 60 80 30
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা) তৰবুজ - 2 স্লাইচ/ আপেল - 1 মিডিয়াম/ নাচপতি - 1 মিডিয়াম/ অমিতা - 2 স্লাইচ/ কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ/ মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ/ আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> <li>• মুৰি</li> </ul>	100 গ্ৰাম       1 বাটি	50       80
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিপি / ভেণ্ডি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰ্হৰ) / মুগ / উৰড / মাছ / চিকেন</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	1½ বাটি 1 বাটি  1 বাটি 1 বাটি	150 60  100 20
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিল্ক</li> </ul>	150 মিলি	140

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• সম্পূৰ্ণ ঘেঁহুৰ ৰুটি / ব্ৰেড টোষ্ট</li> <li>• 4 আমগু</li> <li>• স্কীম মিৰ্ক বা পনীৰ 2 কিউব</li> </ul>	<p>1 কাপ</p> <p>2 খন</p> <p>1 গিলাছ</p>	<p>40</p> <p>140</p> <p>40</p> <p>140</p>
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰ' / মাৰ্শ্বিট গ্ৰেইন)</li> <li>• ফল (যিকোনো এটা) তৰবুজ - 2 স্লাইচ, আপেল - 1 মিডিয়াম, নাচপতি - 1 মিডিয়াম, অমিতা - 2 স্লাইচ, কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ, মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ, আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	<p>3 বিধ</p> <p>100 গ্ৰাম</p>	<p>90</p> <p>50</p>
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি, ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্ক)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰ্হৰ) / মুগ / উৰড / মাছ (নিম্ন মেদ) / মাংস (বগা, পাতল)</li> <li>• নিম্ন মেদ যোগাৰ্ট</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>120</p> <p>20</p>
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা) তৰবুজ - 2 স্লাইচ/ আপেল - 1 মিডিয়াম/ নাচপতি - 1 মিডিয়াম/ অমিতা - 2 স্লাইচ/ কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ/ মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ/ আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	<p>100 গ্ৰাম</p>	<p>50</p>
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• ৰুটি</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি / ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্ক)</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1 খন</p> <p>1 বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>80</p> <p>60</p> <p>20</p>
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিৰ্ক</li> </ul>	<p>150 মিলি</p>	<p>140</p>

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• 4 আমগু + 1 আখৰোট</li> <li>• সম্পূৰ্ণ য়েঁহৰ ৰুটি / য়েহু ব্ৰেড</li> <li>• চাটনী</li> <li>• পনীৰ কিউব</li> </ul>	<p>1 কাপ</p> <p>2 খন</p> <p>1 টেবিলস্পুন</p> <p>1 টা</p>	<p>40</p> <p>60</p> <p>140</p> <p>30</p> <p>60</p>
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰু / মাৰ্শ্বিট গ্ৰেইন)</li> <li>• ফল (যিকোনো এটা) তৰবুজ - 2 স্লাইচ, আপেল - 1 মিডিয়াম, নাচপতি - 1 মিডিয়াম, অমিতা - 2 স্লাইচ, কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ, মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ, আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	<p>3 বিধ</p> <p>100 গ্ৰাম</p>	<p>90</p> <p>50</p>
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি, ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স বিস্ক)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰহৰ) / মুগ / উৰড / মাছ (নিম্ন মেদ) / মাংস (বগা, পাতল)</li> <li>• নিম্ন মেদ যোগাৰ্ট</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1 বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1½ বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>120</p> <p>20</p>
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা) তৰবুজ - 2 স্লাইচ/ আপেল - 1 মিডিয়াম/ নাচপতি - 1 মিডিয়াম/ অমিতা - 2 স্লাইচ/ কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ/ মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ/ আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> <li>• মুৰি</li> </ul>	<p>100 গ্ৰাম</p> <p>1 বাটি</p>	<p>50</p> <p>80</p>
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ব্ৰাউন ভাত</li> <li>• ৰুটি</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি / ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স বিস্ক)</li> <li>• চিকেন বা মাছ বা দাইল (যিকোনো এবিধ : টুৰ (অৰহৰ) / মুগ / উৰড</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	<p>2 বাটি</p> <p>1 খন</p> <p>1 বাটি</p> <p>1.½ বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>80</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>20</p>
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিল্ক</li> </ul>	<p>150 মিলি</p>	<p>140</p>

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• গাখীৰ</li> <li>• সম্পূৰ্ণ ঘেহুঁৰ ৰুটি / ব্ৰাউন ব্ৰেড স্লাইচ</li> <li>• চাটনী</li> <li>• পনীৰ কিউব</li> </ul>	1 কাপ 1 গিলাছ 3 খন 1 টেবিলস্পুন 1 টা	40 140 210 30 60
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰু / মাৰ্টি গ্ৰেইন)</li> <li>• 4 আমগু + 2 আখৰোট</li> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ,                আপেল - 1 মিডিয়াম,                নাচপতি - 1 মিডিয়াম,                অমিতা - 2 স্লাইচ,                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ,                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ,                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	4 বিধ 100 গ্ৰাম	120 80 50
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি, ভেদ্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্ক)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰহৰ) / মুগ / উৰড / মাছ (নিম্ন মেদ) / মাংস (বগা, পাতল)</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	2 বাটি 1 বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 60 150 20
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ/                আপেল - 1 মিডিয়াম/                নাচপতি - 1 মিডিয়াম/                অমিতা - 2 স্লাইচ/                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ/                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ/                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> <li>• মুৰি</li> </ul>	100 গ্ৰাম 1 বাটি	50 80
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ব্ৰাউন ভাত</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / বন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিন্দি / ভেদ্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্ক)</li> <li>• চিকেন বা মাছ বা দাইল (যিকোনো এবিধ : টুৰ (অৰহৰ) / মুগ / উৰড</li> <li>• পাচলি চালাড</li> <li>• ৰছগোল্লা</li> </ul>	2 বাটি 1 বাটি 1.½ বাটি 1 বাটি 2 টুকুৰা	200 60 150 20
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিৰ্ক</li> </ul>	150 মিলি	140

আহাৰৰ প্ৰকাৰ	আহাৰ সামগ্ৰী	পৰিমাণ	কিলো কেলৰি
পুৱাৰ জলপান	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চাহ / কফি (চেনী নাথাকে)</li> <li>• গাখীৰ</li> <li>• সম্পূৰ্ণ ঘেঁহুৰ ৰুটি / ব্ৰাউন ব্ৰেড স্লাইচ</li> <li>• চাৰ্টনী</li> <li>• পনীৰ কিউব</li> </ul>	1 কাপ 1 গিলাছ 3 খন 1 টেবলস্পুন 2 টা	40 140 210 30 120
পুৱা-দুপৰীয়াৰ মাদৰ আহাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক্ৰেকাৰ্ছ (অ'ট্ৰ'ছ / মাৰ্লেট গ্ৰেইন)</li> <li>• 4 আমগু + 2 আখৰোট</li> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ,                আপেল - 1 মিডিয়াম,                নাচপতি - 1 মিডিয়াম,                অমিতা - 2 স্লাইচ,                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ,                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ,                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	4 বিধ 100 গ্ৰাম	120 80 50
দুপৰীয়াৰ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• ৰুটি</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / ৰন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিপ্দি, ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• দাইল (যিকোনো এবিধ: টুৰ (অৰ্হুৰ) / মুগ / উৰড / মাছ (নিম্ন মেদ) / মাংস (বগা, পাতল)</li> <li>• নিম্ন মেদ য'গাৰ্ট</li> <li>• পাচলি চালাড</li> </ul>	2 বাটি 2 খন 1½ বাটি 1½ বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 160 60 150 120 20
গধূলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফল (যিকোনো এটা)                তৰবুজ - 2 স্লাইচ /                আপেল - 1 মিডিয়াম /                নাচপতি - 1 মিডিয়াম /                অমিতা - 2 স্লাইচ /                কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ /                মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ /                আনাৰস - 2 স্লাইচ</li> </ul>	100 গ্ৰাম	50
নৈশ ভোজন	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৰন্ধা ভাত</li> <li>• ৰুটি</li> <li>• সেউজীয়া পাচলি (যিকোনো এটা: জাতি লাওঁ / ৰন্ধা কবি / ফুল কবি / টুৰাই / টিপ্দি / ভেন্দি / পালেং / ফ্ৰেন্স্ বিস্)</li> <li>• পাচলি চালাড</li> <li>• ৰছগোলা</li> </ul>	2 বাটি 1 খন 1 বাটি 1 বাটি 2 টা	200 80 60 20 150
শোৱাৰ সময়ত	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্কিম মিৰ্ক</li> </ul>	150 মিলি	140

# সালসলনিৰ তালিকা

খাদ্য গোট	অনুমোদিত	নিষিদ্ধ বা বাদ দিবলগীয়া
খাদ্যশস্য জাতীয়	ঘেহুঁ, ঘেহুঁ ফাড়া, বাজ্ৰা, যৱ, মাৰ্কে আটা, ঋটি সাজুকৰণৰ কাৰণে 1:4 অনুপাতত ঘেহুঁ ময়দাত চ'য়া ময়দাৰ মিশ্ৰণ কৰক। ভাত, চুজি, পোহা, মমাৰা, অংকুৰিত কঁঠাল যোগ দি এয়া লোৱা হ'ব পাৰে, বন্ধাকবি, মটৰ মাহ, গাজৰ, বিলাহী, তিৰুঁহ, পিৰাঁজ আদিত ফাইবাৰ বৃদ্ধি হ'বলৈ আৰু সাজুকৰণত কেলিৰি গ্ৰহণ কম কৰিবলৈ।	ময়দা আধাৰিত পণ্য যেনে ধৰক ব্ৰেড, পাস্তা, খাৰী, পাক, বিষ্কুট, নান, নুডলছ ইত্যাদি। ডায়েবেটিকৰ কাৰণে যদি ৰক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত আছে তেন্তে পাচলিৰ লগত আথা টেবিলস্পুন ভাত মিশ্ৰণ কৰা পাচলি 2/সপ্তাহত ল'ব পাৰে। চাবুদানা, চেঁৰে আদি স্কীম গাখীৰত সাজু কৰিব পৰা যায়।
উৰহীজাতীয় খাদ্য, বাদাম আৰু সৰিয়হ	আমগু, চ'য়া, ৰাজমাহ, চানা, মুগ, মুখ, সকলো দাইল। যদি সম্ভৱ হয় ব্যৱহাৰৰ আগতে কঁঠাল অংকুৰিত কৰক।	অতিৰিক্ত চৰ্বী খকা লোকসকলে গ্ৰাউণ্ডনাট, কাজু, আখৰোট নাৰিকল আদি খাব নালাগে।
শাক-পাচলি	সেউজীয়া পাতযুক্ত পাচলি, আলু আৰু চাকাৰিয়াৰ বাহিৰে সকলো পাচলি। (সিজোৱা, জুছ, ষ্টিম্‌ড, কেঁচা ফৰ্ম)।	আলু, মিঠা আলু, আলুৰ ৰেফাৰ, ভজা চিঙ্গ। ডায়েবেটিকৰ কাৰণে যদি ৰক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত আছে তেন্তে পাচলি 2/ সপ্তাহত আলুৰ সৰু অংশৰ মিশ্ৰণ কৰিব পাৰে।
ফল-মূল	তৰবুজ - 2 স্লাইচ, আপেল - 1 মিডিয়াম, নাচপতি - 1 মিডিয়াম, অমিতা - 2 স্লাইচ, কমলা - 1 মিডিয়াম চাইজ, মধুৰিআম - 1 মিডিয়াম চাইজ, আনাৰস - 2 স্লাইচ (ফলৰ অংশৰ চাইজ নিৰীক্ষণ কৰক)	চীতাফল, কল, চিকু, আম, আঙুৰ, মধুৰিআম ফল বা আমলা মুৰাব্বা, কেম্‌ড ফল। ডায়েবেটিকৰ কাৰণে যদি ৰক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত আছে তেন্তে 50ৰ পৰা 80 গ্ৰাম ওপৰত প্ৰতিবন্ধিত ফল 2/ সপ্তাহত।
পানীয়	কফি, চাহ, নেমুৰ ৰস, নাৰিকলৰ পানী, চেনী অবিহনে ফলৰ ৰস।	চৰবতত আৰু মিল্কশেক, ক'ল্ড ড্ৰিংক, হাৰ্ড ড্ৰিংকত আধাৰিত চেনীৰ চিৰাপ।
গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰী	স্কীম মিল্ক, স্কীম মিল্ক দৈ, ঘৰত তৈয়াৰী পনীৰ, বাটাৰমিল্ক।	ঘিউ, মাখন, চীজ, মেদৰ সৈতে সম্পূৰ্ণ গাখীৰ, আইচ ক্ৰীম, শ্ৰীখণ্ড, খীৰ, পাডিং, গাখীৰৰ ওপৰত আধাৰিত মিঠাই।
কণী	সিজোৱা কণীৰ বগা অংশ বা পোচ্‌ড ফৰ্ম	কণীৰ হালধীয়া ভাগ, কণীৰ তেলীয় প্ৰস্তুতিকৰণ।
আমিষ খাদ্য সামগ্ৰী	মাছ, মেদ অংশ অবিহনে চিকেন (গ্ৰিন্ড বা ৰোস্ট বা ষ্টিম্‌ড)।	কলিজা, বৃক্ক, মগজুৰ দৰে অংগৰ মাংস।

- মেদ গ্ৰহণ: অ'ইল / মাখন / ঘিউ প্ৰতিদিনে 15 গ্ৰাম (3 টিম্পুন অধিকতম)।
- প্ৰতিদিনে 8 ৰ পৰা 10 গিলাছ পানী খাৱ।
- সৰু আৰু সঘনে আহাৰ খালে ভাল হয়।
- 30 মিনিটৰ বাবে দৈনিক ব্যায়াম কৰক।
- যদি আপুনি ভোক অনুভৱ কৰে তেন্তে আপুনি চুপ, চালাড বা জুছ (ফলৰ জুছ নহয়) খাব পাৰে।
- চেনী অবিহনে চাহ / কফি।
- ঋটিৰ আটাৰ আপুনি চয়াবিন যোগ দিব পাৰে।
- কলেষ্ট্ৰ'ল নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ চাইলিয়াম (ইচাবগল) লাভদায়ক আৰু আহাৰ খোৱাৰ আগতে  
(20 মিনিট) ভোক পলায়।

## অন্য টোকা:

চেৰ, গাখিয়া, ভুজিয়া, ভজা বন্ত, ময়দাৰ আহাৰ, পুৰী, আইচক্ৰীম, চকলেট, ক'ল্ড ড্ৰিংক্‌ছ,  
পিজ্জা, বাৰ্গাৰৰ দৰে ফাষ্টফুড, ৰঙা মাংস, কণীৰ কুহম।



# গতানুগতিক খাদ্যসমূহৰ গ্লাইচেমিক সূচাংক (জি আই)

	খাদ্যৰ নাম	গ্লাইচেমিক সূচাংক
দাইল / দাইল জাতীয়	চয়া বিন	16 + 1
	ৰাজমাহ	19 + 2
	টুৰ দাইল	26 + 3
	মটৰ মাহ	28 + 9
	মচুৰ দাইল	32 + 5
	মুগৰ দাইল	38 + 3
পাচলি	ব্ৰ'কলী/বন্ধাকবি/দাইল/বেল পেপাৰ্ছ/বিলাহী/পিয়াজ	10 + 2
	ফুলকবি / সেউজীয়া বিন	15 + 3
	ভেন্দি	20 + 2
	গাজৰ	39 + 4
	আলু (সিজোৱা)	78 + 4
ফলমূল	আপেল/প্লাম	36 + 2
	কমলা/পিচ্ছ	43 + 3
	কল/আম	51 + 5
	আনাৰস	59 + 8
	তৰবুজ	76 + 4
চিৰিয়েলছ	মিঠা মাকৈ	52 + 5
	ঘেঁহুৰ ৰুটি	62 + 3
	ৰাৱা	65 + 3
	পপক্ৰেন্	65 + 5
	ব্ৰাউন বইলড্ ৰাইচ	68 + 4
	ময়দা	72 + 4
	বগা সিঁজোৱা ভাত	73 + 4
	সম্পূৰ্ণ ঘেঁহুৰ ব্ৰেড	74 + 2
	ভাত পায়ঁস / কংগী	78 + 9
	কৰ্ণফ্লেক্স	81 + 6
বিবিধ সামগ্ৰী	গাখীৰ	37 + 4
	চকলেট	40 + 3
	আইচ ক্ৰীম	51 + 3
	সিজোৱা চিকেন / টাৱা ফিশ্ব	15 + 4
	চফ্ট্ ড্ৰিংছ / চ'ডা	59 + 3
	মৌ	61 + 3
	ফ্ৰেন্স ফ্ৰাইচ্ (আলু)	63 + 5

গ্লাইচেমিক ইণ্ডেক্স (জিআই) 1-100ৰ স্কেলত জোখা হয় আৰু তিনিটা সাধাৰণ শ্ৰেণীত কাৰ্বোহাইড্ৰেড আহাৰ শ্ৰেণীগত কৰা হয়

**উচ্চ** : আহাৰ যাৰ ফলত তেজৰ গ্লুকোজ শৰ্কৰা স্তৰ দ্ৰুত বৃদ্ধিৰ কাৰক হয় আৰু জি আই মূল্য 70 বা তাতকৈ বেছি থাকে

**মধ্যমীয়া** : আহাৰ যাৰ ফলত তেজৰ গ্লুকোজ শৰ্কৰা স্তৰ মধ্যমীয়া বৃদ্ধিৰ কাৰক হয় আৰু জি আই মূল্য 55 ৰ পৰা 69লৈ থাকে

**নিম্ন** : আহাৰ যাৰ ফলত তেজৰ গ্লুকোজ শৰ্কৰা স্তৰ মন্থৰ বৃদ্ধিৰ কাৰক হয় আৰু জি আই মূল্য 54 বা কম হয়

# আকার

## টিস্পুন, টেবলস্পুন আৰু কাপ



টিস্পুন - 5 মিলি



টিস্পুন - 10 মিলি



টেবলস্পুন - 15 মিলি

সৰু  
বাটি



কাপ 100 মিলি  
(100 গ্রাম)

মধ্যমীয়া  
বাটি



কাপ 200 মিলি  
(200 গ্রাম)

Issued in public interest by



Makers of

**GLUCONORM-G**

### Disclaimer:

Scientific contents of this publication have been compiled by clinicians and medical writers of Carbon Brand Solutions with unrestricted educational grant from Lupin Limited from reasonable sources, acknowledged and accredited by author(s) and contributors of the material referenced herein. The views, if any, expressed in this publication are not influenced by any opinion or suggestion by Lupin Limited and are solely the views of medical experts. The information contained here shall not be relied upon and used for treatment purpose or for diagnosis of health problems or as a substitute to expert medical advice. Please consult your doctor for any health related problems or queries that you may have. Although all reasonable care has been taken in compiling and checking the contents of this publication, the author(s) or Lupin Limited, or its directors, employee or agents shall not be responsible or liable in any manner whatsoever and howsoever for any death, injury or damage to any person in view of any error, omission or inaccuracies in this publication whether arising from unawareness, ignorance or otherwise.

