



AROGYA

ମଧୁମେହ

ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭୋଜନ ଯୋଜନା

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) ପୂରା ଗହମ ରୋଟି / ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ 4 ଅଳମଣ୍ଡ ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ବା ପନୀର 2 ଲୁଗ୍ସ 	<p>1 କପ୍ 2 ଟା</p> <p>1 ଗ୍ଲାସ୍</p>	<p>40 140 40 140</p>
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> କ୍ରାକର୍ସ (ଓରସ / ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍) ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ/ ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ/ କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	<p>2 ଟା 100 ଗ୍ରାମ୍</p>	<p>60 50</p>
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି / ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେସ୍ ବିନ୍ଦୁ) ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ / ବିରି / ମାଛ (ଲୋ ଫ୍ୟାର) / ମାଂସ (ଧଳା, କଣ୍ଟାଳିଆ) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	<p>1 ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p> <p>1 ବଡ଼ ଚାମଚ</p>	<p>100 60</p> <p>100</p> <p>20</p>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ ମୁଡ଼ି 	<p>100 ଗ୍ରାମ୍</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p>	<p>50</p> <p>80</p>
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି / ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେସ୍ ବିନ୍ଦୁ) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	<p>1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p>	<p>100 60</p> <p>20</p>
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	150 ମି.ଲି.	140

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) ପୂରା ଗହମ ରୋଟି / ବ୍ରେଡ୍ ଚୋଷ୍ଟ ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ବା ପନୀର 2 ଛୁ୍ୟୁସ୍‌ସ 	1 କପ୍ 2 ଟା 1 ଗ୍ଲାସ୍	40 140 140
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> 4 ଅଳମଣ୍ଡ ଏବଂ 1 ଡ୍ଫାଲନର୍ କ୍ରାକର୍ସ (ଓଟ୍/ ମଲ୍ଲି ଗ୍ରେନ୍) 	2 ଟା	60 60
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ/ ବିରି/ ମାଛ/ ଚିକେନ୍) ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ/ ବନ୍ଧାକୋବି / ପୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁହୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି/ ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେସ୍ଡ ବିନ୍) ଲୋ ଫ୍ୟାର୍ ଦହି ଯେକୌଣସି ଫ୍ରେଶ୍ ଚଟଣୀ 	1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ 1 କପ୍ 1 ବଡ଼ ଚାମଚ	100 100 60 80 30
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରତୁଳ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍‌ଡ଼ି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଞ୍ଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ ମୁଡ଼ି 	100 ଗ୍ରାମ୍ 1 ଡାଟିଆ	50 80
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ପୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁହୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି/ ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେସ୍ଡ ବିନ୍) ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ/ ବିରି/ ମାଛ/ ଚିକେନ୍) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	1½ ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ	150 60 100 20
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	150 ମି.ଲି.	140

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) ପୂରା ଗହମ ରୋଟି / ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ 4 ଅଳମଣ୍ଡ ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ବା ପନୀର 2 କ୍ୟୁବ୍ସ 	1 କପ୍ 2 ଟା 1 ଗ୍ଲାସ୍	40 140 40 140
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> କ୍ଳାକର୍ସ (ଓରସ / ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍) ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ/ ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ/ କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	3 ଟା 100 ଗ୍ରାମ୍	90 50
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ/ ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି/ ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର)/ମୁଗ/ ବିରି/ମାଛ (ଲୋ ଫ୍ୟାର୍)/ ମାଂସ (ଧଳା, କଣ୍ଟାଲିଆ) ଲୋ ଫ୍ୟାର୍ ଦହି ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	2 ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ	200 60 150 120 20
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	100 ଗ୍ରାମ୍	50
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ରୋଟି ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି/ ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	2 ଡାଟିଆ 1 ଟା 1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ	200 80 60 20
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	150 ମି.ଲି.	140

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) 4 ଅଲମଣ୍ଡ ଏବଂ 1 ଓ୍ଵାଲନର୍ ପୂରା ଗହମ ରୋଟି / ଗହମ ବ୍ରେଡ୍ ଚଟଣୀ ପନୀର କ୍ୟୁର୍ 	<p>1 କପ୍</p> <p>2 ଟା</p> <p>1 ବଡ଼ ଚାମଚ</p> <p>1 ଟା</p>	<p>40</p> <p>60</p> <p>140</p> <p>30</p> <p>60</p>
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> କ୍ଳାକର୍ସ (ଓରସ / ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍) ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରତୁଳ - 2 ଖଣ୍ଡ / ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତିତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	<p>3 ଟା</p> <p>100 ଗ୍ରାମ୍</p>	<p>90</p> <p>50</p>
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି / ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ / ବିରି / ମାଛ (ଲୋ ଫ୍ୟାଟ) / ମାଂସ (ଧଳା, କଣ୍ଟାଳିଆ) ଲୋ ଫ୍ୟାଟ ଦହି ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	<p>2 ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p> <p>1½ ଡାଟିଆ</p> <p>1½ ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>120</p> <p>20</p>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରତୁଳ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତିତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ ମୁଡ଼ି 	<p>100 ଗ୍ରାମ୍</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p>	<p>50</p> <p>80</p>
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ବ୍ରାଉନ୍ ଭାତ ରୋଟି ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଡି / ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଚିକେନ୍ ଏବଂ ମାଛ କିମ୍ବା ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ / ବିରି) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	<p>2 ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଟା</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p> <p>1½ ଡାଟିଆ</p> <p>1 ଡାଟିଆ</p>	<p>200</p> <p>80</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>20</p>
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	<p>150 ମି.ଲି.</p>	<p>140</p>

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) କ୍ଷୀର ଗୋଟା ଗହମ ରୋଟି/ ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ଖଣ୍ଡ ଚଟଣୀ ପନୀର କ୍ୟୁବ୍ 	1 କପ୍ 1 ଗ୍ଲାସ୍ 2 ଟା 1 ବଡ଼ ଚାମଚ 1 ଟା	40 140 210 30 60
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> କ୍ରାକର୍ସ (ଓରସ / ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍) 4 ଅଲମଣ୍ଡ ଏବଂ 2 ଡ୍ରାଇନର୍ ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ/ ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ/ କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	4 ଟା 100 ଗ୍ରାମ୍	120 80 50
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ/ ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଟି/ ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର)/ମୁଗ/ ବିରି/ମାଛ (ଲୋ ଫ୍ୟାଟ୍)/ ମାଂସ (ଧଳା, କଣ୍ଟାଳିଆ) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	2 ଚାଟିଆ 1 ଚାଟିଆ 1½ ଚାଟିଆ 1 ଚାଟିଆ	200 60 150 20
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ ମୁଡ଼ି 	100 ଗ୍ରାମ୍ 1 ଚାଟିଆ	50 80
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> ରନ୍ଧା ବ୍ରାଉନ୍ ଭାତ ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ଫୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଟି/ ପାଳଙ୍ଗ / ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଚିକେନ୍ ଏବଂ ମାଛ କିମ୍ବା ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ/ ବିରି) ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ ରସଗୁଲା 	2 ଚାଟିଆ 1 ଚାଟିଆ 1.½ ଚାଟିଆ 1 ଚାଟିଆ 2 ଟା	200 60 150 20
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	150 ମି.ଲି.	140

ଭୋଜନର ପ୍ରକର	ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ	<ul style="list-style-type: none"> • ଚା / କଫି (ଚିନି ନାହିଁ) • କ୍ଷୀର • ପୂରା ଗହମ ରୋଟି / ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ଖଣ୍ଡ • ଚଟନି • ପନୀର କ୍ୟୁବ୍ 	1 କପ୍ 1 ଗ୍ଲାସ୍ 3 ଟା 1 ବଡ଼ ଚାମଚ 2 ଟା	40 140 210 30 120
ମଧ୍ୟ ସକାଳ	<ul style="list-style-type: none"> • କ୍ରାକର୍ସ (ଓରସ୍ / ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍) • 4 ଅଳମଣ୍ଡ ଏବଂ 2 ଡ୍ରାଇନଟ୍ • ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ଡରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ/ ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାନ୍ଦତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ/ କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର/ ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	4 ଟା 100 ଗ୍ରାମ୍	120 80 50
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> • ରନ୍ଧା ଭାତ • ରୋଟି • ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ/ ବନ୍ଧାକୋବି / ପୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଟି/ ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) • ଡାଲି (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ହରଡ଼ (ଅରହର) / ମୁଗ / ବିରି / ମାଛ (ଲୋଫ୍ୟାଟ) / ମାଂସ (ଧଳା, କଣ୍ଟାଳିଆ) • କମ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଦହି • ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ 	2 ଡାଟିଆ 2 ଟା 1½ ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ 1½ ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ	200 160 60 150 120 20
ସନ୍ଧ୍ୟା	<ul style="list-style-type: none"> • ଫଳ (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ) ଡରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ / ଆପଲ - 1 ମଧ୍ୟମ / ନାନ୍ଦତି - 1 ମଧ୍ୟମ / ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ / କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ପିଜୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର / ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ 	100 ଗ୍ରାମ୍	50
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	<ul style="list-style-type: none"> • ରନ୍ଧା ଭାତ • ରୋଟି • ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: ଲାଉ / ବନ୍ଧାକୋବି / ପୁଲକୋବି / ଜହ୍ନି / କୁନ୍ଦୁରୀ / ଭେଣ୍ଟି / ପାଳଙ୍ଗ / ପ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) • ପନିପରିବା ସାଲାଡ଼ • ରସଗୁଲା 	2 ଡାଟିଆ 1 ଟା 1 ଡାଟିଆ 1 ଡାଟିଆ 2 ଟା	200 80 60 20 150
ଶୋଇବା ସମୟରେ	<ul style="list-style-type: none"> • ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ 	150 ମି.ଲି.	140

ବିନମୟ ତାଲିକା

ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ	ଅନୁମୋଦିତ	କଟକଣା କିମ୍ବା ଏଡ଼ାଇବାଯୋଗ୍ୟ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ କିମ୍ବା ମଣ୍ଡ	ରୋଟି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଗହମ, ଗହମ ଫାଡ଼ା, ବାଜରା, ଯଅ, ମକା ଅଟା, 1:4 ଅନୁପାତରେ ଗହମ ଅଟାରେ ସୋୟା ଅଟାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ଭାତ, ସୁଜି, ଚୁଡ଼ା, ମାମରାକୁ ଅଙ୍କୁରାତ କାଥୋଲ, ବନ୍ଧାକୋବି, ମଟର, ଗାଜର, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବା ମିଶାଇ ଫାଇବର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିଆଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ ।	ମଇଦା ଭିତ୍ତିକ ଉତ୍ପାଦ ଯେପରିକି ବ୍ରେଡ୍, ପାଷା, ଖାଡ଼ି, ପୁଫ୍, ବିସ୍କୁଇଟ୍, ନାନ, ନୁହୁଲ୍ଲ ଇତ୍ୟାଦି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯଦି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ ତେବେ ପନିପରିବା ସହିତ ଅଧା ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଭାତକୁ ମିଶାଇ ନିଆଯାଇପାରେ । ସ୍କିମ୍ ମଲ୍କରେ ସାବୁନାମା, ସେବାୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।
ଶିୟଳାତୀୟ, ବାଦାମ ଏବଂ ତୈଳବାଜ	ଅଳମଣ୍ଡ, ସୋୟା, ରାଜମା, ଚଣା, ମୁଗ, ମୁଥ, ସମସ୍ତ ତାଲି । ଯଦି ସମ୍ଭବ କାଥୋଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଙ୍କୁରାତ କରନ୍ତୁ ।	ଅଧିକ ଓଜନ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁ, ଖସା, ଓଲାନଟ୍, ନଡ଼ିଆରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
ପନିପରିବା	ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ଆଳୁ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପନିପରିବା, ଶାକରିଆ (ସିଙ୍ଗା, ଜୁଇସ୍, ବାମ୍ପିଆ, କଞ୍ଚା ଫର୍ମରେ ରହିପାରେ)	ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଆଳୁ ଓଫାଫର୍ସ, ଛଣା ଚିପ୍ସ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ ତେବେ ଆଳୁର ଅଳ୍ପ ଅଂଶକୁ ପନିପରିବାରେ 2/ ସପ୍ତାହରେ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।
ଫଳ	ତରଭୁଜ - 2 ଖଣ୍ଡ, ସେଓ - 1 ମଧ୍ୟମ, ନାସ୍ତି - 1 ମଧ୍ୟମ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 2 ଖଣ୍ଡ, କମଳା - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର, ପିଚୁଳି - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାର, ସପୁରୀ - 2 ଖଣ୍ଡ (ଫଳର ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ)	ଆଦ, କଦଳୀ, ଚିକ୍କି ଆମ୍ବ, ଅଙ୍କୁର, ପିଚୁଳି ଫଳ କିମ୍ବା ଅଁଳା ମୂରମ୍ବ, କେନ୍ଦ୍ର ଫୁଟ୍ସ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯଦି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଫଳଗୁଡ଼ିକ 2/ସପ୍ତାହରେ 50 ରୁ 80 ଗ୍ରାମ୍ ନେଇପାରିବେ ।
ପାନୀୟ	କଫି, ଚା, ଲେମ୍ବୁ ଜୁସ୍, ନଡ଼ିଆ ପାଣି, ବିନା ଚିନିରେ ଫଳ ରସ ।	ଚିନି ସିରପ ଆଧାରିତ ସର୍ବର୍ ଏବଂ ମିଲ୍କ ଶେକ୍, ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ, ହାର୍ଡ ପାନୀୟ ।
ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଉତ୍ପାଦ	ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ, ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ଦହି, ଘରେ ତିଆରି ପନୀର, ବଟରମିଲ୍କ ।	ଘିଅ, ବଟର, ଚୀଜ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିମ୍, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ଶ୍ରୀଖଣ୍ଡ, ଖୀର, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍, କ୍ରିମ୍ ଭିତ୍ତିକ ମିଠା ।
ଅଣ୍ଡା	ସିଙ୍ଗା କିମ୍ବା ରନ୍ଧା ଆକାରରେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ	ଅଣ୍ଡା କେଶର, ଅଣ୍ଡାର ଚୈଳାକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ।
ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ଫ୍ୟାଟା ଅଂଶ ବିନା ମାଛ, ଚିକେନ୍ (ଗ୍ରିଲ୍ଡ କିମ୍ବା ରୋଷ୍ଟ କିମ୍ବା ସ୍କିମ୍ଡ)	ଯକୃତ, କିଡନୀ, ମସିଣ୍ଡ ପରି ଅଗାନ୍ ମିଟ୍ ।

- ଫ୍ୟାଟ୍ ଉପଯୋଗ: 15 ଗ୍ରାମ୍ (3 ଛୋଟ ଚାମଚ ଅଧିକତମ) ତେଲ/ବଟର/ଘିଅ ପ୍ରତି ଦିନ ।
 - ଦିନକୁ 8 ରୁ 10 ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
 - ଛୋଟ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣୀୟ ।
 - ନିୟମିତ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
 - ଯଦି ଆପଣ ଭୋଜିଲା ଅଳ୍ପତେବେ ସୁପ୍, ସାଲାଡ୍ କିମ୍ବା ଜୁସ୍ (ଫୁଟ୍ ଜୁସ୍ ନୁହେଁ) ନେଇପାରିବେ ।
 - ବିନା ଚିନିରେ ଚା/କଫି ।
 - ରୋଟି ଅଟାରେ ସୋୟାବିନ୍ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।
 - ସିଲିଅମ୍ (ଇସାବଗଲ୍) କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ହିତକାରୀ ଏବଂ ହଜାର୍ ଯଦି ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ନେଇଛନ୍ତି (20 ମିନିଟ୍)
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ:**
ସେଓ, ଗାଞ୍ଜିଆ, ଭୁଜିଆ, ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ମଇଦା ଖାଦ୍ୟ, ପରୀ, ଆଇସ୍ କ୍ରିମ୍, ଚକୋଲେଟ୍, କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍, ମଇଦାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଯଥା ପିଜା, ବରଗର, ରେଡ୍ ମିଟ୍, ଅଣ୍ଡା କେଶର ।

ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ସୂଚକାଙ୍କ (ଜିଆଇ)

	ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ସୂଚକାଙ୍କ
ଡାଲି/ପଲସେସ୍	ସୋୟା ବିନ୍	16 + 1
	ରାଜମା	19 + 2
	ହରଡ଼ ଡାଲ	26 + 3
	ଚୁକ ଡାଲି	28 + 9
	ମସୁର ଡାଲି	32 + 5
	ମୁଗ ଡାଲି	38 + 3
ପନିପରିବା	ବ୍ରୋକୋଲି/ବନ୍ଧାକୋବି/ବେଲ ପେପର୍ସ/ଟମାଟୋ/ପିଆଜ	10 + 2
	ଫୁଲକୋବି/ ଗ୍ରୀନ୍ ବିନ୍ସ	15 + 3
	ଭେଣ୍ଡି	20 + 2
	ଗାଜର	39 + 4
	ଆଳୁ (ସିଝା)	78 + 4
ଫଳ	ସେଓ/ ପ୍ଲମ୍	36 + 2
	କମଳା/ ପିର୍	43 + 3
	କଦଳୀ/ ଆମ୍ବ	51 + 5
	ସପୁରୀ	59 + 8
	ତରଭୁଜ	76 + 4
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ମିଠା ମକା	52 + 5
	ଗହମ ରୋଟି	62 + 3
	ସୁଜି	65 + 3
	ପପକର୍ନ	65 + 5
	ବ୍ରାଉନ୍ ବଏଲଡ ରାଇସ୍	68 + 4
	ମଇଦା	72 + 4
	ଧଳା ରନ୍ଧା ଭାତ	73 + 4
	ପୁରା ଗହମ ବ୍ରେଡ୍	74 + 2
	ଚାଉଳ ଖୁରୀ/ କଳୀ	78 + 9
	କର୍ନଫ୍ଲୋରସ	81 + 6
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର	କ୍ଷୀର	37 + 4
	ଚକୋଲେଟ୍	40 + 3
	ଆଇସକ୍ରିମ୍	51 + 3
	ରନ୍ଧା ଚିକେନ୍/ ଡାଢ଼ା ମାଛ	15 + 4
	କୋମଳ ପାନୀୟ/ ସୋଡ଼ା	59 + 3
	ମହୁ	61 + 3
	ଫ୍ରେସ୍ ଫ୍ରାଏ (ଆଳୁ)	63 + 5

ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (ଜିଆଇ) 1-100 ର ସ୍କେଲ୍ ଉପରେ ମପା ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରେ ।

ଅଧିକ: ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଏବଂ 70 ବା ଅଧିକ ଜିଆଇ ଭାଲ୍ୟୁ ରହିଛି ।

ମଧ୍ୟମ: ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାରେ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଅଟେ ଏବଂ ଯାହାର ଜିଆଇ ଭାଲ୍ୟୁ 55 ରୁ 69 ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

କମ୍: ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାରେ ନିମ୍ନତର ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଅଟେ ଏବଂ ଯାହାର ଜିଆଇ ଭାଲ୍ୟୁ 54 କିମ୍ବା କମ୍ ଅଛି ।

ଆକାର

ଛୋଟ ଚାମଚ, ବଡ଼ ଚାମଚ ଏବଂ କପ୍



ଛୋଟ ଚାମଚ – 5 ମି.ଲି.



ଛୋଟ ଚାମଚ – 10 ମି.ଲି.



ବଡ଼ ଚାମଚ – 15 ମି.ଲି.

ଛୋଟ
ତାଟିଆ



କପ୍ 100 ମି.ଲି.
(100 ଗ୍ରାମ)

ମଧ୍ୟମ
ତାଟିଆ



କପ୍ 200 ମି.ଲି.
(200 ଗ୍ରାମ)

Issued in public interest by



Makers of



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.

