



AROGYA

ذیابیطس کے لئے
کھانا کھانے کا منصوبہ

1200

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 140 40 140	1 کپ 2 عدد 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے 4 بادام بالائی نکالا ہوا دودھ یا پنیر کے 2 ٹکڑے 	ناشتہ
60 50	2 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> کُرکری غذائیں (اوٹس / کٹی اناجوں سے بنی) پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
100 60 100 20	1 کٹوری 1 ^{1/2} کٹوری 1 کٹوری 1 بڑا کھانے کا چمچہ	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) دال (کوئی ایک): تور (ارہ) مونگ / اُرد / مچھلی (کم روغن والی) گوشت (سفید، بنا چربی والا) سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
50 80	100 گرام 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں موری 	شام
100 60 20	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 140 140	1 کپ 2 عدد 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے بالائی نکالا ہوا دودھ یا پنیر کے 2 ٹکڑے 	ناشتہ
60 60	2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> 4 بادام + 1 اخروٹ کُرکری غذائیں (اوٹس / کئی اناجوں سے بنی) 	صبح کے درمیان
100 100 60 80 30	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کپ 1 بڑا کھانے کا چمچہ	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول دال (کوئی ایک): تور (ارہر) مونگ / اُرد / مچھلی / چکن ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے کم روغن والی دہی کوئی بھی تازہ چٹنی 	ظہرانہ
50 80	100 گرام 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیوں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپتا - 2 قاشیوں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیوں موری 	شام
150 60 100 20	1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹورا	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے دال (کوئی ایک): تور (ارہر) مونگ / اُرد / مچھلی / چکن سبزیوں کی سلاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 140 40 140	1 کپ 2 عدد 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے 4 بادام بالائی نکالا ہوا دودھ یا پنیر کے 2 ٹکڑے 	ناشتہ
90 50	3 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> گُرکری غذائیں (اوٹس / کئی اناجوں سے بنی) پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
200 60 150 120 20	2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) دال (کوئی ایک): تور (ارہ) مونگ / اُرد / مچھلی (کم روغن والی) گوشت (سفید، بنا چربی والا) کم روغن والی دہی سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
50	100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	شام
200 80 60 20	2 کٹوری 1 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول روٹی ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

1800

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 60 140 30 60	1 کپ 2 عدد 1 کھانے کا بڑا چمچہ 1 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے چٹنی پنیر کے ٹکڑے 	ناشتہ
90 50	3 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> گُرکری غذائیں (اوٹس / کئی اناجوں سے بنی) پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امروہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
200 60 150 120 20	2 کٹوری 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / ترؤٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) دال (کوئی ایک): تور (ارہ) / مونگ / اُرد / مچھلی (کم روغن والی) گوشت (سفید، بنا چربی والا) کم روغن والی دہی سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
50 80	100 گرام 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امروہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں موری 	شام
200 80 60 150 20	2 کٹوری 1 عدد 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا براؤن چاول روٹی ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / ترؤٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) چکن یا مچھلی یا دال (کوئی ایک): تور (ارہ) / مونگ / اُرد) سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

2000

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 140 210 30 60	1 کپ 1 گلاس 3 عدد 1 کھانے کا بڑا چمچہ 1 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) دودھ گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے چٹنی پنیر کے ٹکڑے 	ناشتہ
120 80 50	4 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> گُرکری غذائیں (اوٹس / کئی اناجوں سے بنی) 4 بادام + 2 اخروٹ پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
200 60 150 20	2 کٹوری 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے دال (کوئی ایک) : تور (ارہر) مونگ / اُرد / مچھلی (کم روغن والی) گوشت (سفید، بنا چربی والا) سبزیوں کی سلاد 	ظہرانہ
50 80	100 گرام 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں موری 	شام
200 60 150 20 150	2 کٹوری 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا براؤن چاول ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے چکن یا مچھلی یا دال (کوئی ایک) : تور (ارہر) مونگ / اُرد سبزیوں کی سلاد رس گُله 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

2200

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 140 210 30 120	1 کپ 1 گلاس 3 عدد 1 کھانے کا بڑا چمچہ 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) دودھ گیہوں کی روٹی / براؤن بریڈ کے ٹکڑے چٹنی پنیر کے ٹکڑے 	ناشتہ
120 80 50	4 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> گُرکری غذائیں (اوٹس / کئی اناجوں سے بنی) 4 بادام + 2 اخروٹ پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
200 160 60 150 120 20	2 کٹوری 2 عدد 1 1/2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول روٹی ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) دال (کوئی ایک): تور (ارہ) مونگ / اُرد / مچھلی (کم روغن والی) گوشت (سفید، بنا چربی والا) کم روغن والی دہی سبزیوں کی سلاد 	ظہرانہ
50	100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	شام
200 80 60 20 150	2 کٹوری 1 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> پکا ہوا چاول روٹی ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) سبزیوں کی سلاد رس گُلہ 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

تبدیلیوں کی فہرست

غذاؤں کا گروپ	اجازت ہے	منع کردہ یا پرہیزی
اناج یا اسٹارچ	گیہوں، گیہوں کی دلیہ، باجرا، جوار، مکئی آنا، سویا آنا اور گیہوں کا آنا کا آمیزہ 1:4 کے تناسب میں ملا ہوا روٹی تیار کرنے کیلئے۔ چاول، سوجی، مامرا حاصل کرنے کیلئے کونپل پھوٹی ہوئی کاٹھول، سبزیاں جیسے کہ بند گوبھی، چنے، گاجر، ٹماٹر، کھیرا، پیاز، وغیرہ شامل کئے جاسکتے ہیں۔ اس سے غذا میں فائبر بڑھتا ہے اور کیلوری کم ہوتی ہے۔	میدا سے تیار کردہ غذائیں جیسے کہ بریڈ، پاستا، کھاری، پف، بسکٹ، نان، ٹوڈلس وغیرہ۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے، اگر خون میں شکر کی مقدار قابو میں ہو تو، کھانے کا بڑا چمچہ کی مقدار میں ہفتے میں 2 مرتبہ چاول سبزیوں کے ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ بالائی نکالے ہوئے دودھ کے ساتھ، سائوڈانہ، سویا تیار کئے جاسکتے ہیں۔
اکھوا نکلے بیج، سخت خول والے میوے اور تیل دار بیج	بادام، سویا، راجما، چنا، مونگ، موٹہ دال، تمام دالیں۔ اگر ممکن ہو، استعمال سے پہلے چنا مٹر میں پہلے اکھوا نکل جانے دیں۔	موٹے افراد کو مونگ پھلیاں، کاجو، تل، اخروٹ، ناریل سے پرہیز کرنا چاہئے۔
سبزیاں	سبز پتوں والی سبزیاں، آلو اور میٹھے آلو کے علاوہ تمام سبزیاں (آبال کر، جوس نکال کر، بھاپ دے کر، یا کچا استعمال کی جاسکتی ہیں)۔	آلو، میٹھے آلو، آلو کے ویفر، فرائڈ چپس۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے، اگر خون میں شکر کی مقدار قابو میں ہو تو، ہفتے میں 2 مرتبہ سبزیوں میں آلو کا چھوٹا ٹکڑا شامل کیا جاسکتا ہے۔
پھل	تربوز - 2 قاشی، سیب - اوسط جسامت کا 1، آڑو - اوسط جسامت کا 1، پپیتا - 2 قاشی، سنترہ - اوسط جسامت کا 1، امروڈ - اوسط جسامت کا 1، انناس - 2 قاشی (پھل کھانے پر ان کی جسامت پر نگرانی رکھیں)	سیتا پھل، کیلا، چیکو، آم، انگور، جام یا آملے کا مربہ، ڈبہ بند پھل۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے، اگر خون میں شکر کی مقدار قابو میں ہو تو، وہ ہفتے میں 2 مرتبہ درج بالا منع کردہ پھل 50 تا 80 گرام تک لے سکتے ہیں۔
مشروبات	کافی، چائے، لیمو کا رس، ناریل پانی، پھلوں کا رس، شکر کے بغیر۔	شکر کے سیرپ سے تیار کردہ شربت، کولڈ ڈرنکس، الکحل کے مشروبات۔
دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء	بالائی نکالا ہوا دودھ، بالائی نکالے ہوئے دودھ کی دھی، گھر کی تیار کردہ پنیر، چھاچھ۔	گھی، مکھن، چیز، روغنی دودھ، آئس کریم، شری کھنڈ، کھیر، پُڈنگ، دودھ سے بنی مٹھائیاں۔
انڈا	انڈے کی سفیدی اُبالی یا صرف بھاپ سے تیار کردہ	انڈے کی زردی، تیل میں تیار کردہ انڈے کے پکوان۔
گوشت پر مبنی غذائیں	مچھلی، چربی کے بغیر چکن کے حصے (بھنے، گرل یا ابالے ہوئے)۔	اعضاء جیسے کہ جگر، گردہ، بھینچہ۔

- چربی کا استعمال: تیل/مکھن/گھی کا استعمال یومیہ 15 گرام (زیادہ سے زیادہ 3 کھانے کا چھوٹا چمچہ)۔
- یومیہ 8 سے 10 گلاس پانی پئیں۔
- کم اور کئی مرتبہ کھانا کھانے کو ترجیح دیں۔
- روزانہ 30 منٹ تک ورزش کریں۔
- اگر آپ کو بھوک لگے تو سوپ، سلاد یا جوس لیں (پھلوں کا جوس نہ لیں)۔
- شکر کے بغیر چائے/کافی۔
- روٹی بنانے کے آٹے میں آپ سویا بین شامل کر سکتے ہیں۔
- سائل (اسپ گھول) کولیسنرول اور بھوک پر قابو پانے میں سود مند ہے اگر اسے کھانے سے پہلے (20 منٹ) لیا جائے۔

دیگر نوٹ:

سیو، کانہیا، بھنجہ، تلی ہوئی غذائیں، میدے سے تیار کردہ غذائیں، پوری، آئس کریم، چاکلیٹ، کولڈ ڈرنکس، پزا، برگز، سُرخ گوشت، انڈے کی زردی جیسی فاسٹ فوڈس سے پرہیز کریں۔

عام غذاؤں کیلئے گلائسیمک انڈیکس (جی آئی)

گلائسیمک انڈیکس	غذا کا نام	
16 + 1	سویا بین	دالیں
19 + 2	راجما	
26 + 3	تور دال	
28 + 9	چنا	
32 + 5	دالیں	
38 + 3	مونگ دال	
10 + 2	شاخ گوبھی / بند گوبھی / شملہ مرچ / ٹماٹر / پیاز	سبزیوں
15 + 3	پھول گوبھی / سبز پھلیاں	
20 + 2	بھنڈی	
39 + 4	گاجر	
78 + 4	آلو (آبالے ہوئے)	پھل
36 + 2	سیب / آلو بخارا	
43 + 3	سنتراہ / آڑو	
51 + 5	کیلا / آم	
59 + 8	انناس	
76 + 4	تربوز	
52 + 5	میٹھی مکئی	انج
62 + 3	گیہوں کی روٹی	
65 + 3	روا	
65 + 5	پاپ کارن (بھونی مکئی)	
68 + 4	بھورا چاول (آبالا ہوا)	
72 + 4	میدا	
73 + 4	سفید چاول (آبالا ہوا)	
74 + 2	گیہوں کا بریڈ	
78 + 9	چاول کا دلیہ / پانی جس میں چاول آبالا گیا ہو	
81 + 6	کارن فلیکس	
37 + 4	دودھ	مٹھن
40 + 3	چاکلیٹ	
51 + 3	آئس کریم	
15 + 4	آبالا چکن / توا مچھلی	
59 + 3	سافٹ ڈرنکس / سوڈا	
61 + 3	شہد	
63 + 5	فرینچ فرائز (آلو)	

گلائسیمک انڈیکس (جی آئی) 1 سے 100 کے درمیان پیمانہ کی جاتی ہے اور یہ کاربوہائیڈریٹ پر مبنی غذاؤں کو تین عام زمروں میں درجہ بندی کرتی ہے۔

زیادہ : غذائیں جو خون میں گلوکوز کی مقدار بہت تیزی سے بڑھاتی ہیں اور ان کی جی آئی قدر 70 یا اس سے زیادہ ہوتی ہے
 اوسط : غذائیں جو خون میں گلوکوز کی مقدار اوسط درجے میں بڑھاتی ہیں اور ان کی جی آئی قدر 55 سے لے کر 69 تک ہوتی ہے
 کم : غذائیں جو خون میں گلوکوز کی مقدار بہت کم رچے میں بڑھاتی ہیں اور ان کی جی آئی قدر 54 یا اس سے کم ہوتی ہے

جسامت

کھانے کا چھوٹا چمچہ، کھانے کا بڑا چمچہ اور کپ



کھانے کا چھوٹا چمچہ - 5 ملی لیٹر



کھانے کا چھوٹا چمچہ - 10 ملی لیٹر



کھانے کا بڑا چمچہ - 15 ملی لیٹر



چھوٹی
کٹوری

کپ 100 ملی لیٹر
(100 گرام)



اوسط
کٹوری

کپ 200 ملی لیٹر
(200 گرام)

مفاد عامہ میں جاری کردہ

اس دوا کے تیار کرنے والے

LUPIN
Diabetes Care

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.

