



AROGYA



ডায়াবেটিস

রোগীর খাদ্য পরিকল্পনা

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট • 4 টি কাঠবাদাম • স্কিম মিল্ক বা পনীর 2 টি কিউব 	1 কাপ 2 টি 1 গ্লাস	40 140 40 140
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	2 টি 100 গ্রাম	60 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিস্বে, পটল, ঢেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিল) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • ভেজিটেবল স্যালাড 	1 বাটি 1½ বাটি 1 বাটি 1 টেবল চামচ	100 60 100 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস • মুড়ি 	100 গ্রাম 1 বাটি	50 80
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিস্বে, পটল, ঢেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিল) • ভেজিটেবল স্যালাড 	1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি	100 60 20
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	150 মিলি	140

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট • স্কিম মিল্ক বা পনির ২ টি কিউব 	1 কাপ 2 টি 1 গ্লাস	40 140 140
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • 4 টি কাঠবাদাম + 1 টি আখরোট • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) 	2 টি	60 60
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, ফিশ, চিকেন) • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, ঢেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিন্স) • লো ফ্যাট দই • যেকোনো ফ্রেশ চাটনি 	1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি 1 কাপ 1 টেবল চামচ	100 100 60 80 30
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস • মুড়ি 	100 গ্রাম 1 বাটি	50 80
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, ঢেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিন্স) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, ফিশ, চিকেন) • ভেজিটেবল স্যালাড 	1½ বাটি 1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি	150 60 100 20
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	150 মিলি	140

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • আটার রুটি / ব্রেড টোস্ট • 4 টি কাঠবাদাম • স্কিম মিল্ক বা পনীর 2 টি কিউব 	<p>1 কাপ</p> <p>2 টি</p> <p>1 গ্লাস</p>	<p>40</p> <p>140</p> <p>40</p> <p>140</p>
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি- 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	<p>3 টি</p> <p>100 গ্রাম</p>	<p>90</p> <p>50</p>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেন্স বিন্স) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • লো ফ্যাট দই • ভেজিটেবল স্যালাড 	<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>
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	<p>100 গ্রাম</p>	<p>50</p>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • রুটি • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেন্স বিন্স) • ভেজিটেবল স্যালাড 	<p>2 বাটি</p> <p>1 টি</p> <p>1 বাটি</p> <p>1 বাটি</p>	<p>200</p> <p>80</p> <p>60</p> <p>20</p>
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	<p>150 মিলি</p>	<p>140</p>

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • 4 টি কাঠবাদাম + 1 টি আখরোট • আটার রুটি / আটার পাঁউরুটি • চাটনি • পনীর কিউব 	1 কাপ	40 60 140 30 60
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি- 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	3 টি 100 গ্রাম	90 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিজে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিল) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • লো ফ্যাট দই • ভেজিটেবল স্যালাড 	2 বাটি 1 বাটি 1½ বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 60 150 120 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস • মুড়ি 	100 গ্রাম 1 বাটি	50 80
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ব্রাউন ভাত • রুটি • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, বিজে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেঞ্চ বিল) • চিকেন বা মাছ বা ডাল (যে কোন একটি: তুর (অড়হড়) / মুগ / বিউলি) • ভেজিটেবল স্যালাড 	2 বাটি 1 টি 1 বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 80 60 150 20
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিল্ক 	150 মিলি	140

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • দুধ • আটার রুটি / ব্রাউন ব্রেড স্লাইস • চাটনি • পনীর কিউব 	1 কাপ 1 গ্লাস 2 টি 1 টেবল চামচ 1 টি	40 140 210 30 60
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্র্যাকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • 4 টি কাঠবাদাম + 2 টি আখরোট • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	4 টি 100 গ্রাম	120 80 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্কে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • ভেজিটেবল স্যালাড 	2 বাটি 1 বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 60 150 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটা) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস • মুড়ি 	100 গ্রাম 1 বাটি	50 80
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ব্রাউন ভাত • সন্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রিস্কে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিল) • চিকেন বা মাছ বা ডাল (যে কোন একটা: তুর (অড়হড়) / মুগ / বিউলি) • ভেজিটেবল স্যালাড • রসগোল্লা 	2 বাটি 1 বাটি 1.½ বাটি 1 বাটি 2 টুকরা	200 60 150 20
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মির্ক 	150 মিলি	140

খাবারের প্রকারভেদ	খাবারের আইটেম	পরিমাণ	কিলো ক্যালোরি
ব্রেকফাস্ট	<ul style="list-style-type: none"> • চা / কফি (চিনি ছাড়া) • দুধ • আটার রুটি / ব্রাউন ব্রেড স্লাইস • চাটনি • পনীর কিউব 	1 কাপ 1 গ্লাস 3 টি 1 টেবল চামচ 2 টি	40 140 210 30 120
মাঝ সকাল	<ul style="list-style-type: none"> • ক্রোকার (ওটস / মাল্টি গ্রেন) • 4 টি কাঠবাদাম + 2 টি আখরোট • ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	4 টি 100 গ্রাম	120 80 50
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • রুটি • সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, টেরশ, পালং শাক, বিনস) • ডাল (যেকোনো একটি: তুর (অড়হড়), মুগ, বিউলি, মাছ (কম চর্বি), মাংস (সাদা, চর্বি বিহীন) • লো ফ্যাট দই • ভেজিটেবল স্যালাড 	2 বাটি 2 টি 1½ বাটি 1½ বাটি 1½ বাটি 1 বাটি	200 160 60 150 120 20
বিকেলের জলখাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ফল (যেকোন একটি) তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি, পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস 	100 গ্রাম	50
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • রান্না করা ভাত • রুটি • সজ্জি (কোনো একটি: লাউ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ঝিঙ্গে, পটল, টেরশ, পালং শাক, ফ্রেশ বিস) • ভেজিটেবল স্যালাড • রসগোল্লা 	2 বাটি 1 টি 1 বাটি 1 বাটি 2 টুকরা	200 80 60 20 150
বেড টাইম	<ul style="list-style-type: none"> • স্কিম মিঙ্ক 	150 মিলি	140

পরিবর্তিত তালিকা

খাবারের গ্রুপ	অনুমোদনযোগ্য	সীমাবদ্ধ বা এড়িয়ে যাওয়া
খাদ্য শস্য বা স্টার্চ	গম, গমের ফন্ডা, বাজরা, জাউ, ভুট্টার আটা, রুটি বানাবার জন্য 1:4 অনুপাতে গমের আটার সঙ্গে সয়া আটা মেশান। ভাত, সুজি, চিড়ে, মুড়ির সঙ্গে অঙ্কুরিত শিম, সবজির মধ্যে বাঁধাকপি, কড়াইশুটি, গাজর, টম্যাটো, শশা, পেঁয়াজ, ইত্যাদি মিশিয়ে খাবারের মধ্যে ফাইবারের পরিমাণ বাড়িয়ে ক্যালোরির পরিমাণ কমানো যেতে পারে।	ময়দা জাতীয় খাবার, যেমন, পাউরুটি, পাস্তা, খাড়ি, পাক, বিস্কুট, নান, নুডলস ইত্যাদি। ডায়াবেটিকদের জন্য, যদি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে তাহলে সপ্তাহে 2 বার আধ স্টেবলচামচ ভাতের সঙ্গে সবজি মিশিয়ে খেতে পারেন। স্কিম মিল্ক দিয়ে সাবুদানা বা সিমাই তৈরি করা যেতে পারে।
কলাই, বাদাম এবং তৈলবীজ	কাঠবাদাম, সয়া, রাজমা, ছোলা, মুগ, মুঠ, সবধরনের ডাল। যদি সম্ভব হয় অঙ্কুরিত শিম ব্যবহার করা।	অতিরিক্ত ওজনের মানুষের চিনাবাদাম, কাজুবাদাম তিল, আখরোট, নারকেল এড়িয়ে চলা উচিত।
শাকসব্জী	সবুজ শাকসবজী, সবধরনের শাক সব্জী শুধু আলু, মিষ্টি আলু ছাড়া। (সেক করে, জুস, ভাপিয়ে, কাঁচা অবস্থায় খেতে পারে)।	আলু, মিষ্টি আলু, আলু ভাজা ডায়াবেটিকদের জন্য, যদি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে তাহলে সপ্তাহে 2 বার সবজির সঙ্গে খুব কম পরিমাণে আলু মিশিয়ে খেতে পারেন।
ফল	তরমুজ - 2 টি স্লাইস, আপেল - 1 টি মাঝারি, ন্যাশপাতি - 1 টি মাঝারি। পেঁপে - 2 টি স্লাইস, কমলালেবু - 1 টি মাঝারি আকারের, পেয়ারা - 1 টি মাঝারি আকারের, আনারস - 2 টি স্লাইস (ফলের আকার মনিটর করুন)	আতা, কলা, সরেদা, আম, আঙ্গুর, পেয়ারা বা আমলা, মুরাষা, ক্যানড ফুট। ডায়াবেটিকদের জন্য, যদি ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে থাকে তাহলে সপ্তাহে 2 বার 50 থেকে 80 গ্রাম উপরোক্ত ফলগুলি খেতে পারেন।
পানীয়	চিনি ছাড়া কফি, চা, লেবুর জল, ডাবের জল, ফলের রস।	সুগার সিরাপ দিয়ে বানানো শরবৎ এবং মিল্ক শেক, কোল্ড ড্রিঙ্কস, অ্যালকোহল।
দুগ্ধ ও দুগ্ধ জাতীয় প্রোডাক্ট	স্কিম মিল্ক, স্কিম মিল্ক দই, বাড়িতে বানানো পনীর, বাটারমিল্ক।	ঘি, মাখন, চিজ, ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধ, আইসক্রিম, শ্রিংখন্ড, স্কীর, পুডিং, দুগ্ধের তৈরি মিষ্টি।
ডিম	ডিমের সাদা অংশ সেক বা পোচ হিসাবে	ডিমের কুসুম, তেল মশলা দিয়ে রান্না করা ডিম।
আমিষ খাবারের আইটেম	মাছ, চর্বি ছাড়া চিকেন (গ্রিলড বা রোস্ট বা ভাপানো)।	লিভার, কিডনি বা ব্রেনের মতো মাংসের অঙ্গ।

- চর্বি গ্রহণ: 15 গ্রাম (3 চা চামচ সর্বাধিক) তেল / মাখন / ঘি প্রতি দিন।
- প্রতিদিন 8 থেকে 10 গ্লাস জল খাওয়া।
- অল্প করে বারবার খাওয়া।
- প্রতিদিন 30 মিনিট করে এক্সারসাইজ করা।
- খিদে পেলে সুপ, স্যালাড বা জুস (ফলের রস নয়) খেতে পারেন।
- চিনি ছাড়া চা কফি।
- রুটির আটায় আপনি সয়াবিন মেশাতে পারেন।
- সাইলিয়াম (ইসবগুল) খুব উপকারি খিদে ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যদি খাওয়ার 20 মিনিট আগে খাওয়া হয়।

অন্যান্য:

সেভ, গাঠিয়া, ভুজিয়া, ভাজাভুজি, ময়দার খাবার, লুচি, আইসক্রিম, চকোলেট, কোল্ড ড্রিঙ্কস, ফাস্টফুড যেমন, পিজ্জা, বার্গার, রেড মিট, ডিমের কুসুম ইত্যাদির পরিমাণ কম করা বা এড়িয়ে চলা।

সাধারণ খাদ্যের গ্লাইসেমিক (জিআই)

	খাদ্যের নাম	গ্লাইসেমিক ইনডেক্স
ডাল	সয়া বিন	16 + 1
	রাজমা	19 + 2
	তুর (অড়হড়) ডাল	26 + 3
	কাবুলি চানা	28 + 9
	মুসুর ডাল	32 + 5
	মুগ ডাল	38 + 3
সবজি	ব্রকোলি/বাঁধাকপি/বেলপেপার/টম্যাটো/পেঁয়াজ	10 + 2
	ফুলকপি, গ্রীন বিঙ্গ	15 + 3
	টেঁড়শ	20 + 2
	গাজর	39 + 4
	আলু (সেঁক)	78 + 4
ফল	আপেল/প্লাম	36 + 2
	কমলালেবু/পিচ	43 + 3
	কলা/আম	51 + 5
	আনারস	59 + 8
	তরমুজ	76 + 4
খাদ্য শস্য	সুইট কর্ন	52 + 5
	আটার রুটি	62 + 3
	সুজি	65 + 3
	পপকর্ন	65 + 5
	সেঁক ব্রাউন রাইস	68 + 4
	ময়দা	72 + 4
	সেঁক সাদা ভাত	73 + 4
	আটার পাউরুটি	74 + 2
	রাইস পরিজ/কঞ্জি	78 + 9
	কর্নফ্লেক্স	81 + 6
বিবিধ	দুধ	37 + 4
	চকোলেট	40 + 3
	আইসক্রিম	51 + 3
	সেঁক চিকেন/তাওয়া ফিশ	15 + 4
	সফট ড্রিঙ্কস/সোডা	59 + 3
	মধু	61 + 3
	ফ্রেন্ড ফ্রাই (আলু)	63 + 5

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (জিআই) পরিমাপ করা হয় 1-100 স্কেলের ভিত্তিতে এবং কার্বোহাইড্রেড জাতীয় খাদ্যকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে

উচ্চ: যে সব খাবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব দ্রুত বাড়িয়ে দেয় ও যাতে জিআই এর মূল্য 70 বা তার বেশী

মধ্যম: যে সব খাবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা মাঝারি পরিমানে বাড়িয়ে দেয় ও যাতে জিআই এর মূল্য 55 থেকে 69 এর মধ্যে থাকে

নিম্ন: যে সব খাবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম পরিমানে বাড়ায় ও যাতে জিআই এর মূল্য 54 বা তার কম

সাইজ

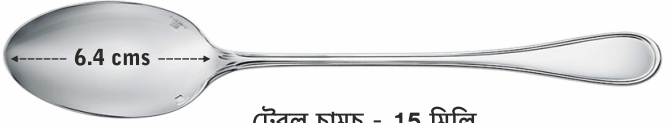
চা চামচ , টেবল চামচ এবং কাপ



চা চামচ - 5 মিলি



চা চামচ - 10 মিলি



টেবল চামচ - 15 মিলি

ছোট
বাটি



কাপ 100 মিলি
(100 গ্রাম)

মাঝারি
বাটি



কাপ 200 মিলি
(200 গ্রাম)

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.

