



AROGYA

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ

ਆਹਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 1 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ) / ਦਲਿਆ / ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 3 ਨਗ 2 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 60 180 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ/ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ/ ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ/ ਮੂੰਗ/ ਉੜਦ) ਰਾਜਮਾ/ ਛੋਲੇ/ ਚਿਕਨ/ ਫਿਸ਼ (ਮਛਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	2 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ	140 100 100 20
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆ) / ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ 	1 ਕੱਪ 1 ਕਟੋਰੀ 3 ਨਗ	40 80
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ/ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ/ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ/ ਤੁਰਈ/ ਟਿੰਡੀ/ ਭਿੰਡੀ/ ਪਾਲਕ/ ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	1 ਨਗ ½ ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ	70 60 20
ਸੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 1 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾੱਨ ਸਟਿੱਕ)/ ਦਲਿਆ/ ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 2 ਨਗ 1 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 60 120 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ/ ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ/ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ/ ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ/ ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ/ ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ/ ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ ਮਲਟੀ ਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ)/ ਚਾਵਲ ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ/ ਮੂੰਗ/ ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ/ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ/ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ/ ਤੁਰਈ/ ਟਿੰਡੀ/ ਭਿੰਡੀ/ ਪਾਲਕ/ ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਰਾਜਮਾ/ ਛੋਲੇ/ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	2 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ	140 100 60 100 20
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆਂ)/ ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ 	1 ਕੱਪ 1 ਕਟੋਰੀ 3 ਨਗ	40 80
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ)/ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ/ ਮੂੰਗ/ ਉੜਦ) ਜਾਂ ਕੜੀ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ/ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ/ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ/ ਤੁਰਈ/ ਟਿੰਡੀ/ ਭਿੰਡੀ/ ਪਾਲਕ/ ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	2 ਨਗ 1 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ	140 100 60 20
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 1 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ) / ਦਲਿਆ / ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 3 ਨਗ 1 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 80 180 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) / ਦਾਲ : ਤੁਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਰਾਜਮਾ / ਛੋਲੇ / ਚਿਕਨ / ਫਿਸ਼ (ਮਛਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	3 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1½ ਕਟੋਰੀ	140 100 60 100 30
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆ) / ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ 	1 ਕੱਪ 1 ਕਟੋਰੀ 3 ਨਗ	40 80
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) / ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਦਹੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	3 ਨਗ 1 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕੱਪ 1 ਕਟੋਰੀ	210 60 100 20
ਸੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 2 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ) / ਦਲਿਆ / ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 3 ਨਗ 2 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 80 180 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਮਲਟੀ ਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ) / ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਰਾਜਮਾ / ਛੋਲੇ / ਚਿਕਨ / ਫਿਸ਼ (ਮਛਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	3 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1½ ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ	210 100 90 100 20
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆ) / ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ ਰਸਕ 	1 ਕੱਪ 1½ ਕਟੋਰੀ 4 ਨਗ 2 ਨਗ	40 120 40
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) / ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਦਹੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਚਾਵਲ 	3 ਨਗ 1½ ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1½ ਕਟੋਰੀ 1 ਕੱਪ 1 ਕੱਪ ½ ਕਟੋਰੀ	210 100 80 100 20 40
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 2 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ) / ਦਲਿਆ / ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 3 ਨਗ 2 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 80 180 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (60 ਗ੍ਰਾਮ ਮਲਟੀ ਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ) / ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਰਾਜਮਾ / ਛੋਲੇ / ਚਿਕਨ / ਫਿਸ਼ (ਮਛਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਦਾ ਹਲਵਾ 	4 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ	240 100 60 100 20 200
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆ) / ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰਾ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	1 ਕੱਪ 1 ਕਟੋਰੀ 3 ਨਗ 100 ਗ੍ਰਾਮ	40 80 50
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (60 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) / ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਜਾਂ ਕੜੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਪਾਲਕ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ 	4 ਨਗ 1½ ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕੱਪ	240 100 60 150 20
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਈਟਮ	ਮਾਤਰਾ	ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) 4 ਬਦਾਮ + 2 ਅਖਰੋਟ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ / ਪਰਾਠਾ (ਨਾਨ ਸਟਿੱਕ) / ਦਲਿਆ / 2 ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫੇਦੀ + 2 ਸਲਾਇਸ ਟੋਸਟ ਦੁੱਧ 	1 ਕੱਪ 3 ਨਗ 2 ਨਗ 1½ ਕਟੋਰੀ 100 ਮਿਲਿ	40 80 180 100
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	100 ਗ੍ਰਾਮ	50
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (60 ਗ੍ਰਾਮ ਮਲਟੀ ਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ) ਦਾਲ : ਤੂਰ (ਅਰਹਰ / ਮੂੰਗ / ਉੜਦ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਰਾਜਮਾ / ਛੋਲੇ / ਚਿਕਨ / ਫਿਸ਼ (ਮਛਲੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਦਹੀਂ ਗਾਜਰ / ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਦਾ ਹਲਵਾ 	4 ਨਗ ½ ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1½ ਕਟੋਰੀ 1 ਕੱਪ 1 ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ	240 50 60 100 30 100 200
ਸ਼ਾਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ) ਸਿਕਸਡ ਨਮਕੀਨ (ਭੁਨਾ ਹੋਈਆ) / ਮੂਰੀ / ਬਿਸਕੁਟ / ਰਸਕ ਫਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਤਰਬੂਜ 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ - 1 ਮਧਿਅਮ / ਪਪੀਤਾ - 2 ਸਲਾਇਸ / ਸੰਤਰੀ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਮਰੂਦ - 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ / ਅਨਾਨਸ - 2 ਸਲਾਇਸ 	1 ਕੱਪ 1½ ਕਟੋਰੀ 4 ਨਗ 100 ਗ੍ਰਾਮ	40 120 50
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਰੋਟੀ (60 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ) ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ) : ਲੌਕੀ / ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ / ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਤੁਰਈ / ਟਿੰਡੀ / ਭਿੰਡੀ / ਪਾਲਕ / ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਦਹੀਂ 	4 ਨਗ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕਟੋਰੀ 1 ਕੱਪ	240 60 150 20 100
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਲਾਈ ਨਿਕਲਾ ਹੋਈਆ ਦੁੱਧ 	150 ਮਿਲਿ	140

ਪਰਿਵਰਤਲ ਸੂਚੀ

ਖਾਦਯ ਸਮੂਹ	ਅਨੁਮਤੀ ਹੈ	ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਜਾਂ ਬਚੇ
ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ	ਕਣਕ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌ, ਮਕਈ ਦਾ ਆਟਾ, ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1:4 ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਆਟਾ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਚਾਵਲ, ਸੂਜੀ, ਪੋਹਾ, ਕੁਰਮੂਰੇ ਵਿੱਚ ਅੰਕੁਰੀਤ ਕਠੋਲ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰੇ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕਰ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧੇ ਅਤੇ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ।	ਮੈਦਾ ਅਧਾਰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਖਾਰੀ, ਪਫ, ਬਿਸਕੁਟ, ਨਾਨ, ਨੂਡਲਜ਼ ਆਦਿ। ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਲਈ, ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਚਾਵਲ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ 2 ਵਾਰ/ ਹਫ਼ਤੇ। ਸਾਬੂਦਾਣਾ, ਸੇਵਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਮਲਾਈ ਕੱਢਜੀਏ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਫਲੀਆਂ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਬੀਜ	ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆ, ਰਾਜਮਾ, ਚਨਾ, ਮੂੰਗ, ਮੋਠ ਸਾਰੀ ਦਾਲਾਂ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਠੋਰ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ।	ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕਾਜੂ, ਤਿਲ, ਅਖਰੋਟ, ਨਾਰੀਅਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਸਬਜ਼ੀਆ	ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ (ਉਬਲਾ, ਜੂਸ, ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ ਹੋਈਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।)	ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦ, ਆਲੂ ਵੇਰਸ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿੱਪਸ, ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਲਈ, ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਆਲੂ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕਰ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ 2 ਵਾਰ / ਹਫ਼ਤੇ।
ਫਲ	ਤਰਬੂਜ - 2 ਸਲਾਇਸ, ਸੇਬ - 1 ਮਧਿਅਮ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ . 1 ਮਧਿਅਮ, ਪਪੀਤਾ . 2 ਸਲਾਇਸ, ਸੰਤਰਾ . 1 ਮਧਿਅਮ ਅਹਾਰ, ਅਮਰੂਦ . 1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ, ਅਨਾਨਸ . 2 ਸਲਾਇਸ (ਫਲ ਦੇ ਅਹਾਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ)	ਸੀਤਾਫਲ, ਕੇਲਾ, ਚਿਰੂ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ ਫਲ ਜਾਂ ਆਂਵਲਾ ਮੁਰਬਬਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ। ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਲਈ, ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਰਜਿਤ ਫਲ 50 ਤੋਂ 80 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ 2 ਵਾਰ / ਹਫ਼ਤੇ।
ਪੇਅ	ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਲੇਮਨ ਜੂਸ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਕਰ ਦਾ ਫਰੂਟ ਜੂਸਮ।	ਸ਼ੂਗਰ ਸਿਰਪ ਨਾਲ ਬਣਾ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਮਿਲਕ ਸ਼ੈਕ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਹਾਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ।
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੋ ਉਤਪਾਦਨ	ਬਿੰਨਾ ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਬਿੰਨਾ ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਦਹੀਂ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਾ ਪਨੀਰ, ਛਾਛ।	ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਚੀਜ਼, ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਸ਼੍ਰੀਖੰਡ, ਖੀਰ, ਪੂਡਿੰਗ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ।
ਅੰਡਾ	ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫੇਦੀ ਬਾਇਲਡ ਜਾਂ ਪੋਚਡ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।	ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ।
ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ	ਮੱਛਲੀ, ਬਿੰਨਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ (ਗਿਲਡ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਸਟੀਮਡ)।	ਵਲਵਰ, ਕਿਡਨੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਨ ਵਰਗਾ ਅੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸ।

- ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੀ ਖਪਤ 15 ਗ੍ਰਾਮ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 3 ਟੀਸਪੂਨ) ਤੇਲ/ਬਟਰ/ਘਿਓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਘੱਟ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਪ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਜੂਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਨਹੀਂ)
- ਚਾਹ / ਕਾਫੀ (ਬਿੰਨਾ ਸ਼ਕਰ)
- ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਿਲੀਅਮ (ਇਸਬਗੋਲ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਾਲ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (20 ਮਿੰਟ) ਲੀਤਾ ਜਾਏ।

ਹੋਰ ਨੋਟਸ :

ਸੇਵ, ਗਾਠਿਆ, ਭੁਜੀਆ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੈਦੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਪੂਰੀ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਚੌਕਲੇਟ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬਰਗਰ ਵਰਗੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡਸ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਆਮ ਖਾਦਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (ਜੀ.ਆਈ.)

ਖਾਦਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ		ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ
ਦਾਲ	ਸੋਈਆ ਬੀਨਜ਼	16 + 1
	ਰਾਜਮਾ	19 + 2
	ਤੂਅਰ ਦਾਲ	26 + 3
	ਕਾਬੂਲੀ ਚਨਾ	28 + 9
	ਦਾਲਾਂ	32 + 5
	ਮੂੰਗ ਦਾਲ	38 + 3
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ/ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ/ ਬੇਲ ਪੇਪਰਸ/ ਟਮਾਟਰ/ ਪਿਆਜ਼	10 + 2
	ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ / ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼	15 + 3
	ਭਿੰਡੀ	20 + 2
	ਗਾਜਰ	39 + 4
	ਆਲੂ (ਉਬਲੇ)	78 + 4
ਫਲ	ਸੇਬ/ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ	36 + 2
	ਸੰਤਰਾ/ ਪੀਚ	43 + 3
	ਕੇਲਾ/ ਅੰਬ	51 + 5
	ਅਨਾਨਾਸ	59 + 8
	ਤਰਬੂਜ਼	76 + 4
ਅਨਾਜ	ਸਵੀਟ ਕਾੱਣ	52 + 5
	ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ	62 + 3
	ਰਵਾ	65 + 3
	ਪਾੱਪਕਾੱਰਣ	65 + 5
	ਉਬਲੇ ਬ੍ਰਾਓਨ ਚਾਵਲ	68 + 4
	ਸੈਦਾ	72 + 4
	ਉਬਲੇ ਸਫੇਦ ਚਾਵਲ	73 + 4
	ਹੌਲ ਵੀਟ ਬ੍ਰੈਡ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ)	74 + 2
	ਰਾਇਸ ਪੌਰਿਜ (ਚਾਵਲ ਦੀ ਖੀਚੜੀ) / ਕਾਂਜੀ	78 + 9
	ਕਾੱਰਣਫਲੇਕਸ	81 + 6
ਸ਼ਰ	ਦੁੱਧ	37 + 4
	ਚੌਕਲੇਟ	40 + 3
	ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ	51 + 3
	ਬਾੱਇਲਡ ਚਿਕਨ / ਤਵਾ ਫਿਸ਼	15 + 4
	ਸਾੱਫਟ ਡਰਿੰਕਸ / ਸੋਡਾ	59 + 3
	ਸ਼ਹਿਦ	61 + 3
	ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ (ਆਲੂ)	63 + 5

ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (ਜੀ.ਆਈ.) 1-100 ਦੇ ਸਕੇਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਆਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਟੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ : ਭੋਜਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਜੀਆਈ ਵੈਲਯੂ 70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਮੀਡੀਅਮ : ਭੋਜਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਮਧਿਅਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਜੀਆਈ ਵੈਲਯੂ 55 ਤੋਂ 69 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਘੱਟ: ਭੋਜਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਜੀਆਈ ਵੈਲਯੂ 54 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਸਾਇਜ਼

ਟੀਸਪੂਨ, ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਅਤੇ ਕੱਪ



ਟੀਸਪੂਨ - 5 ਮਿਲਿ



ਟੀਸਪੂਨ - 10 ਮਿਲਿ



ਟੇਬਲਸਪੂਨ - 15 ਮਿਲਿ



ਛੋਟੀ
ਕਟੋਰੀ

ਕੱਪ 100 ਮਿਲਿ
(100 ਗ੍ਰਾਮ)

ਮੀਡੀਅਮ
ਕਟੋਰੀ



ਕੱਪ 200 ਮਿਲਿ
(200 ਗ੍ਰਾਮ)

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 to 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.

