



AROGYA

ذیابیطس کے لئے
کھانا کھانے کا منصوبہ

1200

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 60 180	1 کپ 3 عدد 2 عدد 1 1/2 کٹوری 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پرائٹھا (نہ چپکنے والا) / دلیہ دودھ 	ناشتہ
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 / پیپتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
140 100 100 20	2 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (30 گرام آٹا) دال (کوئی ایک): تور (ارہڑ) / مونگ / اُرد راجما / چھولے / چکن / مچھلی سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
40 80	1 کپ 1 کٹوری 3 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھنا ہوا) / موری / بسکٹ 	شام
70 60 20	1 عدد 1 1/2 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (30 گرام آٹا) / باجرا روٹی ہری سبزیاں (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

1400

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 60 120	1 کپ 2 عدد 1 عدد 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پرائٹھا (نہ چپکنے والا) / دلپہ 	ناشتہ
100	100 ملی لیٹر	دودھ	
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 / پیپتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
140 100 60	2 عدد 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (کئی اناجوں سے بنا 30 گرام آنا) / چاول دال (کوئی ایک): تور (ارہڑ) / مونگ / اُرد ہری سبزیاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / یا چکن 	ظہرانہ
100 20	1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> راجما / چھولے سبزیوں کی سلاد 	
40 80	1 کپ 1 کٹوری 3 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھٹا ہوا) / موری / بسکٹ 	شام
140 100 60 20	2 عدد 1 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (30 گرام آنا) / باجرا روٹی دال (کوئی ایک): تور (ارہڑ) / مونگ / اُرد یا کڑھی ہری سبزیاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / یا چکن سبزیوں کی سلاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	بالائی نکالا ہوا دودھ	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 80 180	1 کپ 3 عدد 1 عدد 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پرائٹھا (نہ چپکنے والا) / دلپہ 	ناشتہ
100	100 ملی لیٹر	دودھ	
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 / پیپتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
140 100 60	3 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (45 گرام آنا) دال (کوئی ایک): تور (ارپڑ) / مونگ / اُرد ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے راجما / چھولے / چکن / مچھلی سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
100 30	1 کٹوری 1 1/2 کٹوری		
40 80	1 کپ 1 کٹوری 3 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھٹنا ہوا) / موری / بسکٹ 	شام
210 60	3 عدد 1 عدد 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (45 گرام آنا) / باجرا روٹی ہری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے دہی سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
100 20	1 کپ 1 کٹوری		
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 80 180	1 کپ 3 عدد 2 عدد 1 1/2 کٹوری 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پرائٹھا (نہ چپکنے والا) / دلیہ دودھ 	ناشتہ
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 / پیپتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
210 100 90	3 عدد 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (کئی اناجوں سے بنا 45 گرام آنا) دال (کوئی ایک): تور (ارہر) مونگ / اُرد ہری سبزیاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے راجما / چھولے / چکن / مچھلی سبزیوں کی سالاد 	ظہرانہ
40 120	1 کپ 1 1/2 کٹوری 4 عدد 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھنا ہوا) / موری بسکٹ ٹوسٹ والا بسکٹ 	شام
210 100 80	3 عدد 1 1/2 عدد 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (45 گرام آنا) / باجرا روٹی دال (کوئی ایک): تور (ارہر) مونگ / اُرد ہری سبزیاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے (یا چکن دہی) سبزیوں کی سالاد چاول 	عشائیہ
100 20 40	1 کپ 1 کپ 1 1/2 کٹوری		
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 80 180	1 کپ 3 عدد 2 عدد 1 1/2 کٹوری 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پرائٹھا (نہ چپکنے والا) / دلیہ دودھ 	ناشتہ
50	100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک): تریوز۔ 2 قاشبیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپٹا - 2 قاشبیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشبیں 	صبح کے درمیان
240 100 60	4 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (کئی اناجوں سے بنا 60 گرام آنا) دال (کوئی ایک): تور (ارپڑ) / مونگ / اُرد ہری سبزییاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے راجما / چھولے / چکن / مچھلی سبزیوں کی سالاد مونگ دال کا حلوہ 	ظہرانہ
40 80 50	1 کپ 1 کٹوری 3 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھنا ہوا) / موری بسکٹ پھل (کوئی ایک): تریوز۔ 2 قاشبیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپٹا - 2 قاشبیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشبیں 	شام
240 100 60	4 عدد 1 1/2 عدد 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (60 گرام آنا) / باجرا روٹی دال (کوئی ایک): تور (ارپڑ) / مونگ / اُرد ہری سبزییاں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے مٹر پنیر سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
150 20	1 کٹوری 1 کپ		
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 80 180	1 کپ 3 عدد 2 عدد 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ گیہوں سے تیار ٹوسٹ / پراٹھا (نہ چپکنے والا) / دلیہ / دو انڈوں کی سفیدی + ٹوسٹ کے 2 ٹکڑے دودھ 	ناشتہ
100	100 ملی لیٹر		
50	100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک): تریبوز۔ 2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
240 50 60	4 عدد 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (کئی اناجوں سے تیار 60 گرام آٹا) دال (کوئی ایک): تور (ارپڑ) / مونگ / ارد پری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / ترؤٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے راجما / چھولے / چکن / مچھلی سبزیوں کی سالاد دہی گاجر / مونگ دال کا حلوہ 	ظہرانہ
100 30 100 200	1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کپ 1 چھوٹی کٹوری		
40 120	1 کپ 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) مکسڈ نمکین (بھنا ہوا) / موری / بسکٹ / ٹوسٹ والا بسکٹ 	شام
50	4 عدد 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک): تریبوز۔ 2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	
240 60	4 عدد 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (60 گرام آٹا) پری سبزیوں (کوئی ایک): لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / ترؤٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے مٹر پنیر سبزیوں کی سالاد دہی 	عشائیہ
150 20 100	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کپ		
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، توڈلس 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، سائبودانہ، 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 قاشیوں، سیب - اوسط جسامت کا 1، آڑو - اوسط جسامت کا 1، پپیتا - 2 قاشیوں، سنترہ - اوسط جسامت کا 1، امرود - اوسط جسامت کا 1، انناس - 2 قاشیوں (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 سویابین 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 اینڈیکس (جی آئی)

گلائسیمک اینڈیکس	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	سنتره / 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 اینڈیکس (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



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.

