



AROGYA

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗಾಗಿ

ಊಟದ ಯೋಜನೆ

ಆಹಾರದ ವಿಧ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 4 ಬಾದಾಮಿ ಇಡ್ಲಿ + ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ದೋಸೆ +1 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಂಬಾರ್ / ಟೋಸ್ಟ್ (ಗೋಧಿ) ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 	<p>1 ಕಪ್</p> <p>2 ತುಂಡು</p> <p>2 ತುಂಡು</p> <p>2 ತುಂಡು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>40</p> <p>40</p> <p>140</p> <p>0r</p> <p>100</p>
ನಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗಡಿ - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇರ್ಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್</p> <p>100 ml</p>	<p>50</p>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ಬೇಳೆ / ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕುಂಬಳ/ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್ / ಅವರೆ) ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್ ಮೊಸರು 	<p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>100</p>
ಸಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಟೋಸ್ಟ್ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ 	<p>1 ಕಪ್</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>2 ಚೆಕ್ಕವು</p> <p>4 ತುಂಡು</p>	<p>40</p> <p>100</p>
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ/ ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು 	<p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>20</p>
ಮಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	<p>150 ml</p>	<p>140</p>

ಆಹಾರದ ವಿಧ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 4 ಬಾದಾಮಿ + 1 ಆಕ್ಟೋಟು ಇಡ್ಲಿ + ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ದೋಸೆ + 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಂಬಾರ್ / 2 ಟೋಸ್ಟ್ (ಗೋಧಿ) / ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 	<p>1 ಕಪ್</p> <p>2 ತುಂಡು</p> <p>2 ಸಣ್ಣವು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>40</p> <p>60</p> <p>140</p> <p>100</p>
ನಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗು - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್</p> <p>100 ml</p>	<p>50</p>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ / ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು - ಕುಂಬಳ/ ಎಲೆಕೋಸು/ ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್ / ಅವರೆ) ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್ ಮೊಸರು 	<p>1½ ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>½ ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>50</p>
ಸಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಟೋಸ್ಟ್ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ 	<p>1 ಕಪ್</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>2 ಚಿಕ್ಕವು</p> <p>4 ತುಂಡು</p>	<p>40</p> <p>100</p>
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ / ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ಕುಂಬಳ/ ಎಲೆಕೋಸು/ ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ ತೊಂಡೇಕಾಯಿ / ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್ / ಅವರೆ) ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ 	<p>1½ ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p> <p>½ ಬಟ್ಟಲು</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>30</p>
ಮಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	<p>150 ml</p>	<p>140</p>

ಆಹಾರದ ವಿಧ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 4 ಬಾದಾಮಿ + 2 ಅಕ್ಕೋಟು ಇಡ್ಲಿ + ಸಾಂಬಾರ್ + ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆ + 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಂಬಾರ್ / ಟೋಸ್ಟ್ / ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>3 ತುಂಡು 80</p> <p>3 ತುಂಡು 210</p> <p>2 ತುಂಡು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು</p>	
ನಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು(ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗು - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇಲೆರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್ 50</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 100 ml</p>	
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ/ರಸಮ್/ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು - ಕುಂಬಳ/ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ಅವರೆ / ಅವಿಯಲ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್ ಮೊಸರು 	<p>2 ಬಟ್ಟಲು 150</p> <p>1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು 120</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1 ಕಪ್ 20</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p>	
ಸಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ದ್ರವ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು / ಅವಲಕ್ಕಿ / ಬಿಸ್ಕಿಟ್ 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>1½ ಬಟ್ಟಲು 140</p> <p>4 ತುಂಡು</p>	
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ /ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕುಂಬಳ/ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ಅವರೆ/ ಅವಿಯಲ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್ ಮಜ್ಜೆಗೆ 	<p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 20</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 30</p>	
ಮಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	<p>150 ml 140</p>	

ಆಹಾರದ ವಿಧ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 4 ಬಾದಾಮಿ + 1 ಆಕ್ಟೋಟು ಇಡ್ಲಿ + ಸಾಂಬಾರ್ + ಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ದೋಸೆ + 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಂಬಾರ್ / ಟೋಸ್ಟ್ (ಗೋಧಿ) / ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹಾಲು 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>3 ತುಂಡು 60</p> <p>3 ತುಂಡು 210</p> <p>1 ತುಂಡು 50</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 140</p>	
ನಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗ - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇರ್ಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್ 50</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 100 ml</p>	
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ/ ರಸಮ್/ ಸಾಂಬಾರ್ ತರಕಾರಿಯ ಅಡಿಗ (ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು - ಕುಂಬಳ/ ಎಲೆಕೋಸು/ ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ ಅವರೆ / ಅವಿಯಲ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್ ಮೊಸರು 	<p>2 ಬಟ್ಟಲು 150</p> <p>1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು 120</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1 ಕಪ್ 20</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 30</p>	
ಸಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ನಿಂಬೆ ನೀರು / ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು / ಅವಲಕ್ಕಿ 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>1½ ಬಟ್ಟಲು 140</p>	
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ/ ರಸಮ್/ ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಕುಂಬಳ/ ಎಲೆಕೋಸು/ ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ ಅವರೆ) ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ರವೆ ದೋಸೆ/ ಉತ್ತಪ್ಪ/ ದೋಸೆ + ರಸಮ್/ ಸಾಂಬಾರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ 	<p>2 ಬಟ್ಟಲು 200</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>2 ತುಂಡು 120</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 30</p>	
ಮಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	<p>150 ml 140</p>	

ಆಹಾರದ ವಿಧ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 5 ಬಾದಾಮಿ + 2 ಆಕ್ರೋಟು ಇಡ್ಲಿ + ಸಾಂಬಾರ್ / ದೋಸೆ ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು + ಚಟ್ನಿ ಹಾಲು 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>80</p> <p>3 ತುಂಡು 210</p> <p>1½ ಬಟ್ಟಲು 3 ತುಂಡು 150</p> <p>1 ½ ಬಟ್ಟಲು 1 ಗ್ಲಾಸ್ 140</p>	
ನಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗು - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇರ್ಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್ 50</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 100 ml</p>	
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಅಥವಾ 3 ಚಪಾತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ / ರಸಮ್ / ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ನ್ / ಫಿಶ್ ತರಕಾರಿಯ ಅಡಿಗೆ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳು (ಹಸಿರೇಲೆಯವು, ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು) 	<p>2 ಬಟ್ಟಲು 200</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p>	
ಸಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಎಳೆ ನೀರು/ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು/ ಮಂಡಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ 15 ಗ್ರಾಮ್ ಶೇಂಗಾ ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗು - 2 ತುಂಡು/ ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇರ್ಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 160</p> <p>100 ಗ್ರಾಮ್ 50</p>	
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಪಾತಿ (60 ಗ್ರಾಮ್ ಹಿಟ್ಟು) / ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ (ಹಸಿರೇಲೆಯವು, ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು) ಬೇಳೆ/ಕಢಿ/ಬೇಳೆ ಪಾಲಕ್ ಸ್ಯಾಲಡ್, ಕೂಟು, ಪೊರಿಯಲ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು : (ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ, ಖೀರು (ಅನ್ನ, ಶಾವಿಗೆ, ಬಾದಾಮಿ) ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುಟ್ಟು 	<p>3 ತುಂಡು 200</p> <p>2 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 150</p> <p>1 ½ ಬಟ್ಟಲು 40</p> <p>1 ಫಿಕ್ಸಿಂಗ್ಫಾಲ್ 30</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 140</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 1 ತುಂಡು</p>	
ಮಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	<p>150 ml 140</p>	

ಆಹಾರದ ವರ್ಗ	ಆಹಾರದ ಬಾಬು	ಪ್ರಮಾಣ	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
ಫಿಟಿಂಗಿ ಒಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) 5 ಬಾದಾಮಿ + 2 ಆಟೋಟು ಇಡ್ಲಿ + ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ದೋಸೆ + 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಂಬಾರ್ ಟೋಪ್ಪೆ ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹಾಲು 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>3 ತುಂಡು 80</p> <p>3 ತುಂಡು 210</p> <p>4 ತುಂಡು 200</p> <p>2 ಬಟ್ಟಲು 140</p>	
ಕಡುಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು): ಕಲ್ಲಂಗಡಿ - 2 ತುಂಡು/ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ / ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ/ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು/ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಪೇಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ/ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು 	<p>100 ಗ್ರಾಮ್ 50</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 100 ml</p>	
ಉದ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಅಥವಾ 3 ಚಪಾತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು: ಬೇಳೆ/ರಸಮ್/ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕುಂಬಳ/ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ಅವರೆ/ ಅವಿಯಲ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಖೀರು (ಅನ್ನ, ಶಾವಿಗೆ, ಬಾದಾಮಿ) (ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ) ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಟ್ಟು ತರಕಾರಿಯ ಸ್ಯಾಲಡ್, ಕೂಟು, ಪೊರಿಯಲ್ ಮೊಸರು 	<p>2 ಬಟ್ಟಲು 200</p> <p>1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು 120</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1½ ಬಟ್ಟಲು 210</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 40</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 100</p>	
ಒಂಜೆ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಹಾ/ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿತ್ರ ದ್ರವ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳು/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು/ಅವಲಕ್ಕಿ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ 	<p>1 ಕಪ್ 40</p> <p>1½ ಬಟ್ಟಲು 140</p> <p>4 ತುಂಡು</p>	
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<ul style="list-style-type: none"> ಚಪಾತಿ (60 ಗ್ರಾಮ್ ಹಿಟ್ಟು) ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು : ಬೇಳೆ /ರಸಮ್/ ಸಾಂಬಾರ್ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು - ಕುಂಬಳ/ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ ಹೀರೇಕಾಯಿ/ತೊಂಡೇಕಾಯಿ/ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ/ ಪಾಲಕ್/ಅವರೆ/ ಅವಿಯಲ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು) ಸ್ಯಾಲಡ್, ಕೂಟು, ಪೊರಿಯಲ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ 	<p>3 ತುಂಡು 200</p> <p>2 ಬಟ್ಟಲು 100</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 60</p> <p>1 ಬಟ್ಟಲು 40</p> <p>1 ಗ್ಲಾಸ್ 30</p>	
ಉಲಗುವಾಗ	<ul style="list-style-type: none"> ಕನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 	150 ml	140

ವಿನಿಮಯದ ಪಟ್ಟಿ

ಆಹಾರದ ಗುಂಪು	ಅನುಮತಿ ಇದೆ	ಸೀಮಿತ ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ
ಏಟದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಪಿಷ್ಟಗಳು	ಗೋಧಿ, ತುಂಡು ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ ಬಾರ್ಲಿ, ಮೆಕ್ಯೇದೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಚಪಾತಿ ತಯಾರಿಸಲು 1: 4 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಾರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅನ್ನ, ರವೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, (ಭತ್ತದ) ಅರಳುಕಾಳಿಗೆ ಮೊಳಿಸಿದ ಅವರೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಕೋಸು, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೌತೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು.	ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಖಾರಿ, ಪಫ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು, ನಾನ್, ನೂದಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ. ಸೀಮೇಅಕ್ಕಿ, ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಕನೇ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
ಅವರೆಗಳು, ಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು	ಬಾದಾಮಿ, ಸೋಯಾ, ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಕಡಲೆ, ಹಸೆರು, ಮಟಕಿ, ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅವರೆಯನ್ನು ಮೊಳಿಸಿರಿ.	ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಜನರು ಶೇಂಗಾ, ಗೇರುಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಆಕ್ರೋಟು, ತೆಂಗಿನಕಾಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
ತರಕಾರಿಗಳು	ಹಸಿರೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಗೆಣಸು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು (ಬೇಯಿಸಿ, ರಸವಾಗಿ, ಸ್ಟೀಮ್ ಮಾಡಿ, ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು).	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಕರಿದ ಚಿಪ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಮಿಶ್ರಣ, ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ.
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ - 2 ತುಂಡು ಸೇಬು - 1 ಮಧ್ಯಮ ಪಿಯರ್ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಪಪ್ಪಾಳೆ - 2 ತುಂಡು ಕಿತ್ತಳೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಪೇರ್ಲೆ - 1 ಮಧ್ಯಮ ಅನಾನಸ್ - 2 ತುಂಡು (ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ)	ಸೀತಾಫಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕು, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪೇರ್ಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲೆಕಾಯಿ ಮುರಬ್ಬ, ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮೇಲಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು 50 ರಿಂದ 80 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ.
ಬೆವರೇಜ್‌ಗಳು	ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಎಳೆ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಿರಪ್ ಆಧಾರಿತ ಕರಬತ್ತು ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳು, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್, ಹಾರ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ.	ತುಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಇಡೀ ಹಾಲು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ತ್ರೀಖಂಡ್, ಖೀರು, ಪುಡ್ಲಿಂಗ್, ಹಾಲನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಮಿಠಾಯಿಗಳು.
ಮೊಟ್ಟೆ	ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಪೋರ್ಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ.	ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
ಮಾಂಸಾಹಾರ	ಕೊಬ್ಬಿನ ಭಾಗವಿಲ್ಲದ ಮೀನು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ (ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಅಥವಾ ರೋಸ್ಟೆಡ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ಡ್).	ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಬ್ರೈನ್‌ನಂತಹ ಆರ್ಗನ್ ಮೀಟ್.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆ : ದಿನಕ್ಕೆ 15 ಗ್ರಾಮ್ (ಹೆಚ್ಚಂದರೆ 3 ಚಹಾಚಮಚ) ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು

ದಿನಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಕಾಯಮ್ಮಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾದರೆ, ನೀವು ಸೂಪ್, ಸ್ಯಾಲಡ್ ಅಥವಾ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೇಡ)

ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ

ಚಪಾತಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ (20 ನಿಮಿಷ) ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಸಿಲಿಯಮ್ (ಇಸಬ್‌ಗೋಲ್) ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಇತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ :

ಶಾವಿಗೆ, ಗಾಠಿಯು, ಬಜ್ಜಿ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ತಿನಿಸುಗಳು, ಪೂರಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ತಿನಿಸುಗಳು, ಪಿರುಯಾ, ಬರ್ಜರ್‌ನಂತಹ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು, ರಡ್ ಮೀಟ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಗಳ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ

	ಆಹಾರಗಳ ಹೆಸರು	ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೂಚಕ
ತೊಗರಿ/ದ್ವಿಧಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಸೋಯಾ ಬೀನ್	16 + 1
	ಅಲಸಂದೆ	19 + 2
	ತೊಗರಿ	26 + 3
	ಕಡಲೆ	28 + 9
	ಬೇಳೆಯಾಗುವ ಕಾಳುಗಳು	32 + 5
	ಹೆಸರು	38 + 3
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬ್ರಾಕಲಿ/ಎಲೆಕೋಸು/ಸಿಮ್ಮಾಂಜಿಣಸು/ಟೊಮ್ಯಾಟೋ/ನೀರುಳ್ಳಿ	10 + 2
	ಹೂಕೋಸು/ಹಸಿರು ಅವರೆಗಳು	15 + 3
	ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ	20 + 2
	ಕ್ಯಾರಟ್‌ಗಳು	39 + 4
	ಅಲೂಗಡ್ಡೆ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	78 + 4
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಸೇಬು/ಪ್ಲಮ್	36 + 2
	ಕಿತ್ತಳೆ/ಪೀಚ್	43 + 3
	ಬಾಳೆ/ಮಾವು	51 + 5
	ಅನಾನಸ್	59 + 8
	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ	76 + 4
ಏಟದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್	52 + 5
	ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿ	62 + 3
	ರವೆ	65 + 3
	ಪಾಪ್ ಕಾರ್ನ್	65 + 5
	ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ	68 + 4
	ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	72 + 4
	ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ	73 + 4
	ಇಡೀ ಗೋಧಿಯ ಬ್ರೆಡ್	74 + 2
	ರೈಸ್ ಪಾರಿಜ್ / ಕಾಂಗೀ	78 + 9
	ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್	81 + 6
ಮಿಶ್ರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಹಾಲು	37 + 4
	ಚಾಕಲೇಟ್	40 + 3
	ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್	51 + 3
	ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ / ಕಾವಲಿಯ ಮೀನು	15 + 4
	ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ಸೋಡ	59 + 3
	ಜೇನುತುಪ್ಪ	61 + 3
	ಫೈಬ್ ಫೈವ್ (ಅಲೂಗಡ್ಡೆ)	63 + 5

ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೂಚಕವನ್ನು (ಜಿಬಿ) 1 ರಿಂದ 100ರ ಸ್ಕೇಲ್ ಮೇಲೆ ಅಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂರು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು : ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು 70 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಿಬಿ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ

ಮಧ್ಯಮ : ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ 55 ಮತ್ತು 69ರ ನಡುವಿನ ಜಿಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ

ಕಡಿಮೆ : ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು 54 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಜಿಬಿ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ

ಗಾತ್ರಗಳು

ಚಹಾಚಮಚ, ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕಪ್



ಚಹಾಚಮಚ - 5 ಎಮ್‌ಎಲ್



ಚಹಾಚಮಚ - 10 ಎಮ್‌ಎಲ್



ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ - 15 ಎಮ್‌ಎಲ್

ಸಣ್ಣ
ಬಟ್ಟಲು



ಕಪ್ 100 ml
(100 ಗ್ರಾಮ್)

ದೊಡ್ಡ
ಬಟ್ಟಲು



ಕಪ್ 200 ml
(200 ಗ್ರಾಮ್)

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.

