



AROGYA

പ്രമോ റോഗികൾക്കുള്ള
ക്ഷണ ക്രമീകരണം

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ശൃംഗാര	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാത-ഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 4 ബദാം ഇന്തുലി + തേങ്ങാച്ചമ്മൻ അമീവാം ദോശ + 1 ബൗം സാമ്പാർ/ ദോഡ്യു് (ഗോതമ്പ്)/ വൈജീരോഡിയൻ ഉപ്പുമാവ് 	1 കുപ്പ് 40 40 2 എണ്ണം 140 or 2 എണ്ണം 2 എണ്ണം 1 കിലോം	40 40 140 100
മദ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എത്തക്കിലും ഒന്ന്): തണ്ടിമത്തൻ - 2 കിലോം അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/ പപ്പായ - 2 കിലോം/കാരഞ്ഞ് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/പേരകെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചക്കെ - 2 കിലോം കരിക്കിൻ വെള്ളം 	100 മാം 100 മില്ലി	50
ഉച്ചഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കരികൾ (എത്തക്കിലും ഒന്ന്: ചുരയ്ക്കെ കാബേജ്/ കോളിഫ്ലൂവർ/പീച്ചിഓ/ നെയ് കുസ്പള്ളേ/വെണ്ണയ്ക്കെ/പാലക്/ ഫ്രെഞ്ച് ബിസിസ്) പച്ചക്കരി സാലായ് തെരം 	1 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം	150 100 60 20 100
വൈകൂ-സേരം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എത്തക്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർധനയ്ക്കെ ഉപ്പുമാവ് ദോഡ്യു് വൈസ്കറ്റ് 	1 കുപ്പ് 1 കിലോം 1 കിലോം 1 ചെറിയ 4 എണ്ണം	40 100
അരത്താഫം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം / സാമ്പാർ പച്ചക്കരി സാലായ് 	1 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം	100 100 20
ഉറഞ്ഞാൻ പോകുന്നോഡി	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാസീയ പാൽ 	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാത്യോ- ക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 4 ബദാം + 1 വാൺകു ഇന്നുലി + തേങ്ങാച്ചുമ്മൻി എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ഭോജ + 1 ബൗർ സാമ്പാർ/ 2 ടോറ്റ് (ഗോതമ്പ് /വെജിറേറിയൻ ഉപ്പുമാവ് 	1 കപ്പ് 2 ബദാം 2 ചെറിയ 1 കിലോം	40 60 140 100
മദ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എത്തക്കിലും ഓന്ന്): തണ്ടിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/ പപ്പായ - 2 കഷ്ണം/ കാരഞ്ഞ് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം / പേരക്കെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/ കൈതച്ചുക്കെ - 2 കഷ്ണം മോർ-അലൈക്സിൻ കരിക്കിൻ വെള്ളം 	100 ഗ്രാം 1 ദ്രാം 100 മില്ലി	50
ഉച്ചക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ചുരയ്ക്കെ കാബേജ്/കോളിഫൂവർ/പീച്ചിണ്ണ/ നെയ് കുസ്പള്ളം/വെണ്ണയ്ക്കെ/പാലക്/ ഫ്രെഞ്ച് ബീൻസ്) തേങ്ങാച്ചുമ്മൻി പച്ചക്കറി സാലഡ് തൈര് 	1 ½ കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം 1 ദേഖിൽ സ്പൂൺ 1 കിലോം ½ കിലോം	150 100 60 20 50
വെളുക്കു- റോറം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ് ടോറ്റ് ബിന്കറ്റ് 	1 കപ്പ് 1 കിലോം 1 കിലോം 2 ചെറിയ 4 എണ്ണം	40 100 100 20 50
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ചുരയ്ക്കെ കാബേജ്/കോളിഫൂവർ/പീച്ചിണ്ണ/ നെയ് കുസ്പള്ളം/വെണ്ണയ്ക്കെ/പാലക്/ഫ്രെഞ്ച് ബീൻസ്) അരലുക്കിൽ കോഴിയിരിച്ചി മോർ 	1 ½ കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം ½ കിലോം	150 100 60 30
ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നോൾ	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാറ്റിയ പാൽ 	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഇൻഡ്യൻ
വിഭവങ്ങൾ
തെക്കേ ഇൻഡ്യ

1600
കിലോ കലോറി

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതാ-ക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 4 ബദാം + 2 വാൽനട്ട് ഇല്ലുഡി + സാമ്പാർ + തേനോച്ചുമന്തി എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ദോഷ + 1 ബാംഗൾ സാമ്പാർ ടോറ്റ് (ഗോത്രപ്പ്) വൈജിറേറിയൻ ഉപ്പുമാവ് 	1 കിപ്പ് 80 3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 2 എണ്ണം 1 കിണ്ണം	40 80 210 100
മദ്യ/പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എത്തക്കിലും ഓന്ന്): തണ്ടിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം/ആപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷ്ണം/ കാരബീം - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം / പേരക്കു - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചുക്കു - 2 കഷ്ണം മോർ അല്ലേക്കിൽ കർക്കിൻ വെള്ളം 	100 ഗ്രാം 1 ദ്രാം 100 മില്ലി	50
ഉച്ചക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/കോളിഫൂവർ/പിച്ചിണൈ/ നെയ് കുസ്പളണ്ണ/വെണ്ണയ്ക്ക/പാലക്/ ഫ്രേഞ്ച് ബിൽസ്)/ അവിയൻ (പാക്കപ്പെടുത്തിയത്) പച്ചക്കറി സാലവ് തെര 	2 കിണ്ണം 1 വലിയ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം	200 120 60
വെളക്കു-നേരം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ്/ ടോറ്റ്/ വിസ്കറ്റ് 	1 കിപ്പ് 1 മീ കിണ്ണം 4 എണ്ണം	40 140 100
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോറ് (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (എത്തക്കിലും ഓന്ന്): ചുരയ്ക്ക കാബേജ്/ കോളിഫൂവർ/ പിച്ചിണൈ/ നെയ് കുസ്പളണ്ണ/വെണ്ണയ്ക്ക/പാലക്/ ഫ്രേഞ്ച് ബിൽസ്) അവിയൻ (പാക്കപ്പെടുത്തിയത്) പച്ചക്കറി സാലവ് മോർ 	1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം	100 100 60
ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നേബാൾ	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാറ്റിയ പാൽ 	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ക്രഷണ തരം	ക്രഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതം- ക്രഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 4 ബാഡാം + 1 വാൺക്ക് ഇല്ലുഡി + സാമ്പാർ + തേങ്ങാചുമന്തി അരലുജിൽ ഭോശ + 1 ബൗർഡി സാമ്പാർ/ ഫോറ്റ് (ഗോതമ്പ്)/ വൈജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ് പാൽ 	1 കപ്പ് 3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 1 എണ്ണം ½ കിലോം 1 ദ്രാസ്	40 60 210 50 140
മദ്യ (പ്രഭാതം)	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എത്തക്കിലും ഓന്ന്): തല്ലിമത്തൻ - 2 ക്രഷ്ണം അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 ക്രഷ്ണം / ഓറഞ്ച് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/ പേരക്കെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചക്കെ - 2 ക്രഷ്ണം മോൾ അരലുജിൽ കതിക്കിൻ വൈള്ളം 	100 ഗ്രാം 1 ദ്രാസ് 100 മില്ലി	50
ഉച്ചക്രഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോർ (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ വൈജ് കറി (ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ) (എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ചുരയ്ക്കെ/കാബേജ്/ കോളിഫൂവർ/പീച്ചിണൈ/നെയ് കമ്പുള്ളൈ/ വൈണയ്ക്കെ/പാലക്ക്/ഗ്രാമ്പ് ബീറ്റിസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്) പച്ചക്കറി സാലാധ്യ് മോൾ 	2 കിലോം 1 വലിയ കിലോം 1 കിലോം 1 കപ്പ് 1 കിലോം 1 ദ്രാസ്	200 120 60 20 30
വൈപക്കു- നേരം	<ul style="list-style-type: none"> നാരങ്ങാ വൈള്ളം/ ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവാർഗ്ഗങ്ങൾ / ഉപ്പുമാവ്/അവിൽ 	1 കപ്പ് 1 ½ കിലോം	40 140
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോർ (വേവിച്ചത്) എത്തക്കിലും ഓന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ (എത്തക്കിലും ഓന്ന്: ചുരയ്ക്കെ കാബേജ്/കോളിഫൂവർ/പീച്ചിണൈ/ നെയ് കമ്പുള്ളൈ/വൈണയ്ക്കെ/പാലക്ക്/ഗ്രാമ്പ് ബീറ്റിസ്) അരലുജിൽ കോഴിയിരച്ചി റവ ഭോശ/ഉത്തപ്പം/ ഭോശ + രസം/സാമ്പാർ മോൾ 	2 കിലോം 1 കിലോം 1 കിലോം 2 എണ്ണം 1 ദ്രാസ്	200 100 60 120 30
ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നോൾ	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാർജിയ പാൽ 	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാത്യോ- ക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 5 ബദാം + 2 വാർണ്ണക്ക് ഇല്ലുലി + സാമ്പാർ/ ദോശ വൈജിറ്റേറിയൻ ഉപ്പുമാവ് + തേങ്ങാച്ചുമാൻ പാൽ 	1 കപ്പ് 3 എണ്ണം 1 ½ കിണ്ണം 3 എണ്ണം 1 ½ കിണ്ണം 1 ഫ്രാസ്	40 80 210 150 140
മദ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എത്തക്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം/അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷ്ണം/കാരഞ്ഞ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പും/പേരക്കെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പും/കൈകതച്ചുക്കെ - 2 കഷ്ണം മോർ അല്ലേക്കിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം 	100 ഗ്രാം 1 ഫ്രാസ് 100 മില്ലി	50
ഉച്ചക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (ഭേദഗതി) അല്ലേക്കിൽ ചപ്പാൻി 3 എണ്ണം എത്തക്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ അല്ലേക്കിൽ കോഴിയിറച്ചി/മത്സ്യം വൈജ് കറി അല്ലേക്കിൽ പച്ചക്കറികൾ (ഹരിത നിറത്തിലുള്ള ലക്കൂളുള്ളവ, മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ) 	2 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം	200 100 60
വെച്ചു- നേരം	<ul style="list-style-type: none"> കരിക്കിൻ വെള്ളം ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എത്തക്കിലും ഒന്ന്: ഭേദഗതി പയർബാംഗുഡാർ ഉപ്പുമാവ്/അവിൽ 15 ഗ്രാം കപ്പലണി ചേർത്തത് പഴം (എത്തക്കിലും ഒന്ന്): തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷ്ണം/അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പപ്പായ - 2 കഷ്ണം /കാരഞ്ഞ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പും/പേരക്കെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പും കൈകതച്ചുകെ - 2 കഷ്ണം 	1 കപ്പ് 1 ബോൾ 100 ഗ്രാം	40 160 50
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> ചപ്പാൻി (60 ഗ്രാം ഗോത്തുപ് മാവിഞ്ഞു)/മട്ട അരിയുടെ ചോറ് (ഭേദഗതി) ഹരിത പച്ചക്കറികൾ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള ലക്കൂളുള്ളവ, മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ) പരിപ്പ് കറി അല്ലേക്കിൽ മോർ കറി അല്ലേക്കിൽ പാലക്ക് ചേർത്ത പരിപ്പ് കറി സാലാഡ്, കൂട്ട്, പൊരിയൽ മോർ ബൈഞ്ഞുഡ്രീസ്: (കൃതിമ മധുരം ചേർത്തത്) പായസം: (അരി, വെർമിസെല്ലി, ബദാം) അല്ലേക്കിൽ ഭോക്ക് 	3 എണ്ണം 2 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 ½ കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 കിണ്ണം 1 എണ്ണം	200 60 150 40 30 140 140
ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാട്ടിയ പാൽ 	150 മില്ലിലിറ്റർ	140

ഭക്ഷണ തരം	ഭക്ഷണ ഇനം	അളവ്	കിലോ കലോറി
പ്രഭാതഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) 5 ബദാം + 2 വാൺകു ഇല്ലാലി + തേജാച്ചമനി അലേക്സിൽ എതക്കിലുമൊന്ന്: ഭോജ + 1 ബോൾ സാമ്പാർ/ ടോസ്സ് വെജിറേറിയൻ ഉപ്പുമാവ് പാൽ 	1 കപ്പ് 3 എണ്ണം 3 എണ്ണം 4 എണ്ണം 2 കിലീം 1 ദ്രാസ്	40 80 210 200 140
മദ്യ പ്രഭാതം	<ul style="list-style-type: none"> പഴം (എതക്കിലും ഒന്ന്): തണ്ടിമത്തൻ - 2 കഷ്ഠം അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം/പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം/പ്ലായ് - 2 കഷ്ഠം/ കാരഞ്ഞ് - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം/പേരക്കെ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം കൈതച്ചകെ - 2 കഷ്ഠം മോർ അലേക്സിൽ കർിക്കിൾ വെള്ളം 	100 ശ്രാം 1 ദ്രാസ് 100 മിലി	50
ഉച്ചഭക്ഷണം	<ul style="list-style-type: none"> മട അരിയുടെ ചോർ (വേവിച്ചത്) അലേക്സിൽ ചപ്പാത്തി 3 എണ്ണം എതക്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കരികൾ (എതക്കിലും ഒന്ന്: ചുരുയ്ക്കെ കാബേജ്/ കോളിഫ്ലവർ/ പിച്ചിണ്ണ/ നെയ് കുമ്പാളണ്ണ/ വെണ്ണയ്ക്കെ/പാലക്/മെഞ്ഞ് ബീൻസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്) പായസം: (അൻ, വെർമിസെല്ലി, ബദാം) (കൃതിമ മധുരം ചേർത്തത്) അലേക്സിൽ ബോളി പച്ചക്കരി സാലാഡ്, കൂട്ട്, പൊരിയൽ തൈര് 	2 കിലീം 1 വലിയ കിലീം 1 കിലീം 1 $\frac{1}{2}$ കിലീം 1 കിലീം 1 കിലീം	200 120 60 210 40 100
വെകുന്നേരം	<ul style="list-style-type: none"> ചായ/കാപ്പി (പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെ) എതക്കിലും ഒന്ന്: വേവിച്ച മിശ്രിത പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപ്പുമാവ്/അവൽ ബിന്കറ്റ് 	1 കപ്പ് 1 $\frac{1}{2}$ കിലീം 4 എണ്ണം	40 140
അത്താഴം	<ul style="list-style-type: none"> ചപ്പാത്തി (60 ശ്രാം ശോതനപ് മാവ്)/ മട അരിയുടെ ചോർ (വേവിച്ചത്) എതക്കിലും ഒന്ന്: പരിപ്പ്/രസം/സാമ്പാർ ഹരിത നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കരികൾ (എതക്കിലും ഒന്ന്: ചുരുയ്ക്കെ കാബേജ്/ കോളിഫ്ലവർ/ പിച്ചിണ്ണ/ നെയ് കുമ്പാളണ്ണ/വെണ്ണയ്ക്കെ/പാലക്/മെഞ്ഞ് ബീൻസ്) അവിയൽ (പാകപ്പെടുത്തിയത്) സാലാഡ്, കൂട്ട്, പൊരിയൽ മോർ 	3 എണ്ണം 2 കിലീം 1 കിലീം 1 കിലീം 1 കിലീം 1 കിലീം 1 കിലീം	200 100 60 40 30
ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നേരി	<ul style="list-style-type: none"> പാട മാസ്റ്റിയ പാൽ 	150 മിലിലിറ്റർ	140

പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒക്സിജൻമെച്ചുടെ ലിസ്റ്റ്

ഒക്സിജൻ വിഭാഗം	അനുവദനിയമാധികാരി	നിയന്ത്രിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക
ധാന്യഗ്രിമണ്ഡലം അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂൾച്ചുകൾ	ഗോതമ്പ്, ഗോതമ്പ് മാവ്, ബാജർ, ജാവ്, ചോള മാവ് എന്നിവ. ചപ്പാത്തി തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി സോയ മാവ്, ഫോറ്റേപ് മാവിൽ 1:4 അനുപാതത്തിൽ കലർത്തുക. മുളപ്പിച്ച ബീറ്റ്, കാബേജ്, കടല, കാറ്റ്, തക്കാളി, ബൈളുൾ, സവാള തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് അൻ, റവ, അപിൻ, പൊൽ എന്നിവയിലെ നാരുകളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആഹാരക്കുന്ന പിഡിങ്ങളിലെ കലോറി കുറയ്ക്കാനും കഴിയും.	മെമദ കൊഞ്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നം, വൈവെ, പാന്ത്, വാർ പഹ്, ബിസ്ക്കറ്റ്, നാൻ നൂഡിൽസ് മുതലായവ. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പണ്ണസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ അണ ടെബിൾസ്പെൻസ് ദേശവാസികൾക്ക് 2/ആഴ്ച എടുക്കാവുന്നതാണ്. സഖ്യദാന, അമിയ എന്നിവ പാട മാറ്റിയ പാലിൽ തയ്യാറാക്കാം.
പർപ്പിനണ്ണൻ, അണിപ്പർപ്പിനണ്ണൻ, പിതിനണ്ണൻ	ബെദാം, സോയ, രാജ്മ, ബൈളുക്കടല, ചെറുപ്പയൾ, തുവപ്പുളിപ്പ്, എല്ലാ പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങളും. കഴിയുമെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പയറിനണ്ണൻ മുളപ്പിക്കുക.	അമിതലാരമുള്ള വ്യക്തി നിലകടല, കഴുപണി, എളള്ള്, വാർക്കെട്ട്, തേങ്ങ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.
പച്ചക്കറികൾ	പച്ച ഇലക്കറികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഒഴികെയുള്ള എല്ലാ പച്ചക്കറികളും, ഷേന (വേവിച്ചതോ ജൂസ് ആയോ ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയതോ വേവിക്കാത്തതോ ആയ രൂപത്തിൽ ആകാം).	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധ്യരക്കിഴങ്ങ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേഹരുകൾ, വറുത്ത ചിപാൾ. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പണ്ണസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ പച്ചക്കറികളിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങിൽ രൂ ചെറിയ ഭാഗം മിശ്രണം ചെയ്യാം - 2/ആഴ്ച.
പഴങ്ങൾ	തണ്ണിമത്തൻ - 2 കഷ്ഠം, അപ്പിൾ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പെയർ പഴം - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പപ്പായ - 2 കഷ്ഠംണ്ണൻ, കാരബാൾ - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം പേരുക്ക - 1 ഇടത്തരം വലിപ്പം, പാനീയങ്ങൾ കൈതച്ചക - 2 കഷ്ഠംണ്ണൻ (പഴങ്ങളുടെ കഴിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്റെ വലിപ്പം കൂടാതിരിക്കുന്നതിന് സൃഷ്ടിക്കുക)	മാതളനാരങ്ങ, വാഴപ്പഴം, സപ്പോട്ടയൻ, മാഞ്ച, മുന്തിൽ, പോയക്ക പഴം അല്ലെങ്കിൽ സെല്ലിക്ക കൊണ്ടാട്ടം, കിന്നിലംചു പഴങ്ങൾ. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിലെ പണ്ണസാര നിയന്ത്രണത്തിലാണെങ്കിൽ, മുകളിൽ പരാമർശിച്ച പരിമിതപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള പഴങ്ങൾ 2/ആഴ്ച 50 മുതൽ 80 ഗ്രാം പഠ എടുക്കാം.
പാനീയങ്ങൾ	കഫിപ്പി, ചായ, നാരങ്ങ നീർ, കർക്കിൻ ബൈളിൽ, പഞ്ചസാര ചേർക്കാനു പഴചുംബകൾ.	പഞ്ചസാര നീറപ്പ് അടിസ്ഥാനമെന്നിരുള്ള സർവ്വത്വകളും മിശ്രിക്കുന്ന പഞ്ചയിൽ ഹാർഡ് ഡിക്കുമ്പും.
പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും	പാട നീക്കിയ പാൽ, പാട നീക്കിയ പാലിഞ്ചേരു, വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച പനിർ, മോർ	നെയ്യ്, വെള്ള, ചിസ്, കൊഴുപ്പ് അടഞ്ചിയ പാൽ, എറിഞ്ചി, ശ്രീവിശ്വ, പായസം, പുള്ളിംഗ്, പാലിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന മധുരപലഹാരങ്ങൾ.
മുട്ട്	മുട്ടയുടെ ബൈളുകൾ പുഴുങ്ങിയതോ പൊതിച്ചതോ	മുട്ടയുടെ മണ്ണകൾ, മുട്ടയുടെ എണ്ണമുയമ്പുള്ള വിഡോൾ.
മാംസാഹാര ക്രെപ്പിനണ്ണൾ	മതിസൂം, കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാത്ത കോഴിയിറച്ചി (ഗ്രിൻ അല്ലെങ്കിൽ റോസ്സ് അല്ലെങ്കിൽ ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയത്)	കർഡ്, പുക്ക, തലച്ചോറ് പോലുള്ള അവയവ മാംസം.

- കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപഭോഗം: എണ്ണ്/വെള്ളം/നേര്യ് പ്രതിദിനം 15 ഗ്രാം (3 ലി സ്പൂൺ പരമാവധി)
- പ്രതിദിനം 8 മുതൽ 10 ഗ്രാം് വെള്ളം വരെ കൂടിക്കുക.
- ചെറിയ അലുവുകളിൽ, ഇടയാളികൾ കേഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- 30 മിനിറ്റ് സമയം പതിബാധി വുന്നതാം ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വേഷിച്ചോന്നും സാലിയ് അല്ലെങ്കിൽ ജൂസ് (പഴങ്ങളുടെ ജൂസ് അല്ലാത്തത്) കഴിക്കാം.
- പഞ്ചസാര ചേർക്കാനു ചായ/കാപ്പി.
- നിങ്ങൾക്ക് ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കുന്ന മാവിൽ സോയാബിൻ ചേർക്കാൻ കഴിയും.
- ക്രെപ്പിനണ്ണിന് മുപ്പ് (20 മിനിറ്റ്) കഴിച്ചാൽ കൊള്ളണ്ടാലും വിശ്വേഷിച്ചു നിയന്ത്രിക്കാൻ നീഡിയം (ഇസബെറ്റുശി) ഗുണം ചെയ്യും.

മത്ത് കൂറിപ്പുകൾ:

ബോധ്, ഗാതിക, ബുജിക തുടങ്ങിയ മിക്കപ്പെട്ട ഇനങ്ങൾ, വറുത ക്രെപ്പിനണ്ണൾ, മെമദ ക്രെപ്പിനണ്ണൾ, പുതി, എറിഞ്ചി, ചോട്ടുകൾ, ശ്രീവിശ്വാസി, മെമദ ക്രെപ്പിനണ്ണൾ, പിസ്റ്റ, ബിസ്ക്കറ്റ് പോലെയുള്ള മാറ്റു മധുകൾ,

സാധാരണ ഒക്സിനൈറ്റുടെ ലൈസിമിക് സൂചകങ്ങൾ (ജി എൽ)

ഒക്സിനൈറ്റിലെ പേൾ		ലൈസിമിക് സൂചകങ്ങൾ
സ്വഭാവം/സ്ഥാപനം	സോയാ ബീൻസ്	16 + 1
	രാജ്മ	19 + 2
	തുവരപ്പരിപ്പ്	26 + 3
	വെള്ളക്കെല	28 + 9
	പയർ-പരിപ്പിനങ്ങൾ	32 + 5
	ചൊറുപയർ പരിപ്പ്	38 + 3
അക്കൗണ്ടിംഗ്	ബോക്കോളി/കാബേജ്/ക്യാറ്റിനിക്ക്/തക്കാളി/ഉളി	10 + 2
	കോളിംഗ്ലോറി/പട്ടാണിപ്പുയർ	15 + 3
	വെണ്ണയ്ക്കെ	20 + 2
	കാര്ബ്	39 + 4
	ഉസ്തുക്കിംഗ് (വേവിച്ചത്)	78 + 4
	ആസിഡ്/പൂശ്	36 + 2
വ്യഞ്ജനം	അറഞ്ച്/പിച്ച്	43 + 3
	വാറഞ്ച്/പിച്ച്	51 + 5
	വാഴപ്പഴം/മാന്ധാശ്	59 + 8
	കൈതച്ചക്കെ	76 + 4
	തണ്ണിമത്തൻ	52 + 5
	മധുരച്ചോളം	62 + 3
ഭാഗവത്തിനും	ഗോതന്പ് രോട്ടി	65 + 3
	റവ	65 + 5
	പോപ്പകോൺ	68 + 4
	മട്ട പുഴുക്കലെൻ	72 + 4
	റെമദ്	73 + 4
	വേവിച്ച പച്ചതി	74 + 2
അനുഭവം	തവിട്ട് നീക്കാതെ ഗോതന്പിലെ ബേഡ്	78 + 9
	അരി കണ്ണതി/കോണ്ണി	81 + 6
	കോൺഫോയ്ക്സ്	37 + 4
	പാൽ	40 + 3
	ഹോങ്കോറ്റ്	51 + 3
	ഒറ്റും്കിം	15 + 4
ഉയർന്നിലവും	ആവിയിൽ വേവിച്ച കോഴിയിറച്ചി/എണ്ണ ചേർക്കാതെ	59 + 3
	പാകം ചെയ്ത മത്തിംഗ്	61 + 3
	ശൈലുപാനിയൈഞ്ച്/അസാഡ്	63 + 5

ലൈസിമിക് പ്രിൻസിപ്പൽസ് (ജി എൽ) 1-100 എന്ന അളവുകോണിൽ അല്ലക്കുകയും കാർഡബാബോട്ടും ഒക്സിനൈറ്റിനും മുന്ന് പൊതു പിബാഗങ്ങളായി നിർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ഉയർന്നിലവും: ഒക്സിനൈറ്റിലെ ലൈസിമിക്സ് അല്ലപ്പെടുമാ ഉയർന്നാൽ കാറ്റാണമാകുന്നതും 70 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ മുഖ്യമായുള്ളൂച്ചായ ഒക്സിനൈറ്റിനും അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ

കമ്പാനിയും അല്ലെങ്കിൽ ലൈസിനും വിവരാവിൻ് കാറ്റാണമാകുന്നതും 55 മുതൽ 69 വരെ ജീവിച്ചു

താഴ്വിലാം: ഒക്സിനൈറ്റിലെ ലൈസിമിക്സ് കുറഞ്ഞ വെറ്റത്തിൽ മാത്രം പിബാഗിക്കുന്നതിന് കാറ്റാണമാകുന്നതും 54 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ താഴെ ജീവിച്ചു മുഖ്യമായ ഒക്സിനൈറ്റിനും

വലിപ്പം

ടീസ്പുൺ, ടേബിൾസ്പുൺ, കാപ്പ്



ടീസ്പുൺ - 5 മിലി



ടീസ്പുൺ - 10 മിലി



ടേബിൾസ്പുൺ - 15 മിലി



ചെറിയ
കിണം
ഉണ്ട്

കാപ്പ് 100 മിലി
(100 ഗ്രാം)



ഇടത്തരം
കിണം
ഉണ്ട്

കാപ്പ് 200 മിലി
(200 ഗ്രാം)

പൊതുജന താൽപര്യാർത്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്:

Makers of

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 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.

