



AROGYA

డయాబెటీస్ ఉన్న
వాళ్ళకు భోజన ప్రణాళిక

భోజనం రకం	ఆహార వదార్దం	పరిమాణం	క్రీలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫి (చక్కెర లేకుండా) 4 బాదం ఇండ్లీలు + కొబ్బరి పచ్చడి లేదా దోస + 1 చిన్న గిన్నె సాంబార్/ టోస్ట్ (గోధుమ)/ కూరగాయల ఉప్పా 	<p>1 కప్పు</p> <p>2 నం.</p> <p>2నం.</p> <p>2 నం.</p> <p>1 కటోరి</p>	<p>40</p> <p>40</p> <p>140</p> <p>Or</p> <p>100</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> వండు (ఏదైనా): వుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా /పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/ బొప్పాయి - 2 ముక్కలు /నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ వండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/ పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు కొబ్బరి సిళ్లు 	<p>100 గ్రా</p> <p>100 మి.లీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) హాదెనా ఒకటి - పప్పు/ రసం/ సాంబార్ పచ్చని ఆకుకూరలు (ఏదైనా ఒక్కటి- సారకాయ/ క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/బీర/దొండ బెండ/పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్) కూరగాయల నలాడ్ పెరుగు 	<p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>100</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫి (చక్కెర లేకుండా) ఏదైనా ఒకటి : ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు ఉప్పా టోస్ట్ బిస్కెట్ 	<p>1 కప్పు</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 చిన్నది</p> <p>4 నం.</p>	<p>40</p> <p>100</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) హాదెనా ఒకటి - పప్పు/రసం/సాంబార్ కూరగాయల నలాడ్ 	<p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>20</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మీగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

భోజనం రకం	ఆహార వదార్దం	వరిమాణం	కీలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) 4 బాదం + 1 వాల్ నట్ ఇండ్లీలు + కొబ్బరి పచ్చడి వొడైనా ఒకటి - దోస + 1 చిన్న గిన్నె సాంబారు/ 2 టోస్ట్ (గోధుమ)/కూరగాయల ఉప్పా 	<p>1 కప్పు 2 నం. 2 చిన్నవి 1 కటోరి</p>	<p>40 60 140 100</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> పండు (ఏదైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా/పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/బొప్పాయి - 2 ముక్కలు /నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ పండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు మజ్జిగ లేదా కొబ్బరి సిళ్లు 	<p>100 గ్రా 1 గ్లాసు 100 మి.లీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి - పప్పు/రసం/సాంబార్ పచ్చని ఆకు కూరలు (ఏదైనా ఒకటి - సారకాయ/క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/బీర/దొండ బెండ/పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్) కొబ్బరి చట్నీ కూరగాయల సలాడ్ పెరుగు 	<p>1 ½ కటోరి 1 కటోరి 1 కటోరి 1 పెద్ద చెంచా 1 కటోరి ½ కటోరి</p>	<p>150 100 60 20 50</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) ఏదైనా ఒకటి : ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు ఉప్పా లోట్స్ బిస్కట్ 	<p>1 కప్పు 1 కటోరి 1 కటోరి 1 చిన్నది 4 నం.</p>	<p>40 100</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి - పప్పు/ రసం/ సాంబార్ కూరగాయలు (ఏదైనా ఒకటి: సారకాయ/క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/బీర/దొండ బెండ/పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/లేదా కోడి మజ్జిగ 	<p>1 ½ కటోరి 1 కటోరి 1 కటోరి ½ కటోరి</p>	<p>150 100 60 30</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మీగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

భోజనం రకం	ఆహార వదార్థం	వరిమాణం	క్రీలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫి (చక్కెర లేకుండా) 4 బాదం + 2 వాల్ నట్ ఇండ్లీలు + సాంబారు+కొబ్బరి పచ్చడి లేదా దోస + 1 చిన్న గిన్నె సాంబార్/ టోస్ట్ (గోధుమ)/ కూరగాయల ఉప్పా 	<p>1 కప్పు</p> <p>3 నం.</p> <p>3 నం.</p> <p>2 నం.</p> <p>1 కలోరి</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>100</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> పండు (ఏదైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు అపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా /పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/ బొప్పాయి - 2 ముక్కలు/నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజా/జామ పండు - 1 మధ్యస్థ సైజా/ పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు మజ్జిగ లేదా కొబ్బరి సిళ్లు 	<p>100 గ్రా</p> <p>1 గ్లాసు</p> <p>100 మి.లీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి: పప్పు/రసం/సాంబార్ పచ్చని ఆకుకూరలు (ఏదైనా ఒకటి- సారకాయ/ క్యాబేజి /క్యాలిఫ్లవర్/ బీర/దొండ బెండ/ పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/ అవయల్ (వండినది) కూరగాయల సలాడ్ పెరుగు 	<p>2 కలోరి</p> <p>1 పెద్ద కలోరి</p> <p>1 కలోరి</p> <p>1 కప్పు</p> <p>1 కలోరి</p> <p>1 కలోరి</p>	<p>200</p> <p>120</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>100</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫి (చక్కెర లేకుండా) ఏదైనా ఒకటి : ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు/ ఉప్పా/ అటుకుల పులిహోర బిస్కెట్ 	<p>1 కప్పు</p> <p>1 ½ కలోరి</p> <p>4 నం.</p>	<p>40</p> <p>140</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి - పప్పు/రసం/సాంబార్ కూరగాయలు (ఏదైనా ఒకటి: సారకాయ/ క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/ బీర/దొండ బెండ/ పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/ అవయల్ (వండినది) కూరగాయల సలాడ్ మజ్జిగ 	<p>1 కలోరి</p> <p>1 కలోరి</p> <p>1 కలోరి</p> <p>1 కలోరి</p> <p>1 గ్లాసు</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>30</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మీగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

భోజనం రకం	ఆహార వదార్దం	వరిమాణం	క్రిలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) 4 బాదం + 1 వాలనట్ ఇండ్లీలు + సాంబారు + కొబ్బరి పచ్చడి లేదా దోస + 1 చిన్న గిన్నె సాంబార్/టోస్ట్ (గోధుమ)/కూరగాయల ఉప్పా పాలు 	<p>1 కప్పు</p> <p>2 నం. 3నం. 1 కటోరి ½ కటోరి 1 గ్లాసు</p>	<p>40 60 210 50 140</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> వండు (ఏదైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా/పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/బొప్పాయి - 2 ముక్కలు/నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ వండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు మజ్జిగ లేదా కొబ్బరి సిళ్లు 	<p>100 గ్రా</p> <p>1 గ్లాసు 100 మి.లీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి: పప్పు/రసం/సాంబార్ పచ్చని ఆకుకూరలు (ఏదైనా ఒకటి- సారకాయ/క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/బీర/దొండ బెండ/పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/అవయల్ (వండినది) కూరగాయల సలాడ్ మజ్జిగ 	<p>2 కటోరి</p> <p>1 పెద్ద కటోరి 1 కటోరి</p> <p>1 కప్పు 1 కటోరి 1 గ్లాసు</p>	<p>200 120 60 20 30</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> నిమ్మకాయ సిళ్లు/టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) ఏదైనా ఒకటి : ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు/ఉప్పా /అటుకుల పులిహోర 	<p>1 కప్పు</p> <p>1 ½ కటోరి</p>	<p>40 140</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) ఏదైనా ఒకటి - పప్పు/ రసం/ సాంబార్ కూరగాయలు (ఏదైనా ఒకటి: సారకాయ/క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/బీర/దొండ బెండ/పాలకూర/ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/లేదా కోడి కూర రవ్వ దోస/ఊతప్పం/దోస + రసం/సాంబార్ మజ్జిగ 	<p>1 కటోరి 1 కటోరి 1 కటోరి</p> <p>2 నం.</p> <p>1 గ్లాసు</p>	<p>200 100 60 120 30</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మీగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

భోజనం రకం	ఆహార వదార్దం	వరిమాణం	క్రిలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) 5 బాదం + 2 వాల్ నట్ ఇండ్లీలు + సాంబారు/దోస కూరగాయల ఉప్పా +వచ్చడి పాలు 	<p>1 కప్పు</p> <p>3 నం.</p> <p>1 ½ కటోరి</p> <p>3 నం.</p> <p>½ కటోరి</p> <p>1 గ్లాసు</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>150</p> <p>140</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> వండు (వద్దైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా/పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/బొప్పాయి - 2 ముక్కలు/నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ వండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు మజ్జిగ లేదా కొబ్బరి సిళ్ళు 	<p>100 గ్రా</p> <p>1 గ్లాసు</p> <p>100 మి.లీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) లేదా 3 రోటీలు వద్దైనా ఒకటి: పప్పు/రసం/సాంబార్ లేదా కోడి కూర/వేప కూరల కూర లేదా కూరగాయలు (ఆకుకూరలు, ఇతర కూరగాయలు) 	<p>2 కటోరి</p> <p>1 పెద్ద కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p>	<p>200</p> <p>100</p> <p>60</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> కొబ్బరి సిళ్ళు టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) హాదెనా ఒకటి :ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు ఉప్పా/ మరమరాలు 15 గ్రా.ల వేరుశనగ పప్పులతో వండు (వద్దైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా/పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/బొప్పాయి - 2 ముక్కలు/నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ వండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు 	<p>1 కప్పు</p> <p>1 చిన్న గిన్నె</p> <p>100 గ్రా</p>	<p>40</p> <p>160</p> <p>50</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> రోట్టెలు (60 గ్రా. గోధుమ పిండి) దంపుడు బియ్యం (వండినవి) కూరగాయలు (ఆరగ్గు కూరలు, ఇతర కూరలు) పప్పు లేదా మజ్జిగ పులుసు లేదా పాలకూర పప్పు నలాడ్, కూటు, పారియల్ మజ్జిగ తీపివదార్దం: (కృతతింగా తీపిచేసినది) ఫ్లీర్ (బియ్యం, సెమ్మా, బాదం) లేదా ఒప్పట్టు 	<p>3 నం.</p> <p>2 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 ½ కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 గ్లాసు</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 నం.</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>40</p> <p>30</p> <p>140</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మిగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

భోజనం రకం	ఆహార వదార్ధం	వరిమాణం	క్రీలో క్యాలరీలు
బ్రేక్ ఫాస్ట్	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) 5 బాదం + 2 వాల్ నట్ ఇండ్లీలు + కొబ్బరి పచ్చడి లేదా హాదెనా ఒకటి: దోస +1 చిన్న గిన్నె సాంబరు/టోస్ట్ కూరగాయల ఉప్పా పాలు 	<p>1 కప్పు</p> <p>3 నం.</p> <p>3 నం.</p> <p>4 నం.</p> <p>2 కటోరి</p> <p>1 గ్లాసు</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>200</p> <p>140</p>
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దు పోయిన తరువాత	<ul style="list-style-type: none"> పండు (ఏదైనా): పుచ్చకాయ - 2 ముక్కలు ఆపిల్ - 1 మధ్యస్థంగా / పీయర్ - 1 మధ్యస్థంగా/ బొప్పాయి - 2 ముక్కలు / నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజు/జామ పండు - 1 మధ్యస్థ సైజు/ పైనేపిల్ - 2 ముక్కలు మజ్జిగ లేదా కొబ్బరి సిల్లు 	<p>100 గ్రా</p> <p>1 గ్లాసు</p> <p>100 మిలీ</p>	<p>50</p>
లంచ్	<ul style="list-style-type: none"> దంపుడు బియ్యం (వండినవి) లేదా 3 రోటీలు ఏదైనా ఒకటి: పప్పు/రసం/సాంబార్ పచ్చని ఆకుకూరలు (ఏదైనా ఒకటి - సారకాయ/ క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/ బీర/దొండ బెండ/ పాలకూర/ ఫ్రెంచ్ బీన్స్)/ అవయల్ (వండినది) ఫీర్ (బియ్యం, సేమ్యూ, బాదం) (కృత్రింగా తీసివేయబడినది) లేదా ఒప్పట్టు కూరగాయల సలాడ్ , కూటు, పాయియల్ పెరుగు 	<p>2 కటోరి</p> <p>1 పెద్ద కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 ½ కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p>	<p>200</p> <p>120</p> <p>60</p> <p>210</p> <p>40</p> <p>100</p>
సాయంకాలం	<ul style="list-style-type: none"> టీ/కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) ఏదైనా ఒకటి : ఉడకబెట్టిన మిశ్రమ పప్పులు ఉప్పా / అటుకుల వులిహోర బిస్కట్ 	<p>1 కప్పు</p> <p>1 ½ కటోరి</p> <p>4 నం.</p>	<p>40</p> <p>140</p>
డిన్నర్	<ul style="list-style-type: none"> రోట్టెలు (60 గ్రా. గోధుమ పిండి) దంపుడు బియ్యం (వండినవి) హాదెనా ఒకటి : పప్పు/రసం/సాంబార్ పచ్చని ఆకుకూరలు (ఏదైనా ఒకటి - సారకాయ/ క్యాబేజి/క్యాలిఫ్లవర్/ బీర/దొండ బెండ/ పాలకూర/ ఫ్రెంచ్ బీన్స్) అవయల్ (వండినది) సలాడ్, కూటు, పాయియల్ మజ్జిగ 	<p>3 నం.</p> <p>2 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 కటోరి</p> <p>1 గ్లాసు</p>	<p>200</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>40</p> <p>30</p>
వడుకోబోయే ముందు	<ul style="list-style-type: none"> మిగడ తీసిన పాలు 	<p>150 మి.లీ</p>	<p>140</p>

మార్పు జాబితా

ఆహార గ్రూపు	అనుమతించబడేవి	పరిమితం చేసుకోవలసినవి లేదా మానవలసినవి
తృణదాన్యాలు లేదా పిండిపదార్థాలు	గోధుమ, గోధుమ ఫాదా, సజ్జలు, లేదా పిండి పదార్థాలు జావ, మొక్కజొన్న, పిండి, గోధుమ పిండిలో సోయా పిండిని 1:4 నిష్పత్తిలో కలిపి రొట్టెలను తయారుచేసుకోవచ్చును. బియ్యం, రవ్వ, మరమరాలను మొలకెత్తిన కథోల్, క్యాబేజి, బరాణి, క్యారట్, టోమేట, దోసకాయ, ఉల్లి మొదలయిన కూరగాయలను కలుపుకుని భుజించవచ్చును, దీనివల్ల పీచుపదార్థాన్ని పెంచుకోవచ్చును మరియు తీసుకునే కేలరీలను తగ్గించుకోవచ్చును.	బ్రెడ్, పాస్టా, ఖారి, పఫ్, బిస్కెట్లు, నాన్, నూడుల్స్ మొదలయిన మైదా ఆధారిత పదార్థాలు మధుమేహవ్యాధి గ్రస్తులు, రక్తంలోని చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటే, వారానికి రెండు సార్లు అరచెంచా బియ్యపు అన్నాన్ని కూరగాయలతో కలిపి భుజించవచ్చును. మీగడ తీసిన పాలతో సగ్గుబియ్యం, సేవ్వాసు తయారుచేసుకోవచ్చును.
లెగ్యూమ్స్, నట్ల మరయు నూనె గింజలు	బాదం, సోయా, రాజ్నా, శనగ, పెసర, మధ్, పప్పులు అన్నీ. పీల్చే కథోల్ను ఉపయోగించే ముందు మొలకెత్తించుకోవాలి.	బరువు అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులు వేరుశనగ, జీడిపప్పు, నువ్వులు, వాల్నట్, కొబ్బరికి దూరంగా ఉండాలి.
కూరగాయలు	ఆకుపచ్చని ఆకు కూరలు, బంగాళాదుంప, షకరియా కాకుండా మిగిలిన అన్ని కూరలు (ఉడకబెట్టిన, రసం, ఆవిరిపై ఉడకబెట్టినవి, పచ్చి కాయ రూపంలో తీసుకోవచ్చును).	బంగాళాదుంప, చిలకడ దుంప, బంగాళాదుంప వాఫర్స్, వేయించిన చిప్స్, మధుమేహవ్యాధి గ్రస్తులు, రక్తంలోని చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటే, వారానికి 2 సార్లు కొద్ది మొత్తంలో బంగాళాదుంపను కూరగాయలలో కలిపి తీసుకోవచ్చును.
పండ్లు	పుచ్చకాయ-2 ముక్కలు, ఆపిల్-1 మధ్యస్థంగా ఉన్నది, బొప్పాయి - 2 ముక్కలు, నారింజ - 1 మధ్యస్థ సైజులో ఉన్నది, జామ - 1 మధ్యస్థ సైజులో ఉన్నది, పైనాపిల్-2 ముక్కలు (పండ్ల వడ్డన సైజును గమనిస్తూ ఉండాలి).	సీతాఫలాలు, అరటి, సపాటా, మామిడి, ద్రాక్ష, జామ పండు లేదా ఉసిరి మురంబ, క్యానులో ఉంచిన పండ్లు. మధుమేహవ్యాధి గ్రస్తులు, రక్తంలోని చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటే, వారానికి 2 సార్లు పైన పేర్కొన్న పరిమితంగా తీసుకోవలసిన పండ్లను 50 నుండి 80 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చును.
పానీయాలు	కాఫీ, టీ, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్ల రసం, చక్కెర లేకుండా.	చక్కెర సిరప్ ఆధారిత షర్బతులు, మరియు పాల షేకులు, చల్లటి పానీయాలు, హార్ట్ డ్రింక్.
పాలు మరియు పాల ఉత్పాదన	మీగడతీసిన పాలు, మీగడ తీసిన పాల పెరుగు, ఇంటిలో తయారుచేసుకున్న పనీర్, మజ్జిగ.	నెయ్యి, వెన్న, జున్ను, కొవ్వొత్తో సంపూర్ణ పాలు, ఐస్క్రీమ్, శ్రీఫుండ్, ఖీర్ ఫ్లవైడ్, పాల ఆధారిత మిఠాయిలు.
గుడ్లు	ఉడకబెట్టిన ఎగ్స్ వైట్ లేదా నుజ్జునుజ్జుగా చేసిన రూపంలో.	గుడ్లు సాన, గుడ్డును నూనె త కలిపి చేసిన పదార్థం.
మాంసాహారం ఆహార పదార్థాలు	చేప, కోడి కొవ్వొత్తు భరిత ప్రాటీన్ లేకుండా (గ్రిల్డ్ లేదా బాగా వేయించినవి లేదా ఆవిరిపై ఉడకబెట్టినవి).	కాలేయం, మూత్రపిండం, మెదడు లాంటి అవయవాల మాంసం.

- కొవ్వొత్తు వినియోగం: నూనె/ వెన్న /నెయ్యి రోజుకు 15 గ్రా. (గరిష్ఠంగా 3 చిన్నచెంచాలు)
- రోజుకు 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తాగాలి
- చిన్నచిన్న మరియు తరచు భోజనాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి
- 30 నిమిషాల పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి
- మీకు ఆకలిగా అనిపిస్తే, సూపు, సలాడ్ లేదా రసాన్ని (పండ్ల రసం కాదు) తీసుకోవచ్చును
- చక్కెర లేకుండా టీ/కాఫీ
- రొట్టెల పిండిలో మీరు సోయాబీన్ను కలుపుకోవచ్చును
- భోజనం ముందు (20 నిమిషాలు) కొలెస్ట్రాల్ను మరియు ఆకలిని అదుపు చేసుకోవడానికి ఫైబియమ్ (ఇసాబిగుల్) ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇతర గమనికలు:

సేవ్, గధియా, వేయించిన ఆహారాలు, మైదాతో తయారుచేసిన ఆహారాలు, పూరి, ఐస్క్రీమ్, వాక్వెట్, కోల్డ్ డ్రింక్స్, మైదా ఆహారాలు, పిజ్జా, బర్గర్, ఎర్ర మాంసం, గుడ్డు సాన లాంటి ఫాస్ట్ ఫుడ్కు దూరంగా ఉండాలి లేదా పరిమాణాన్ని పరిమితం చేసుకోవాలి.

మామూలు ఆహారాల్లో ఉండే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ)

	ఆహారాల పేరు	గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్
పప్పు ధాన్యాలు/ వప్పులు	సోయాబీన్స్	16 + 1
	రాజ్మా	19 + 2
	కందివప్పు	26 + 3
	శనగ వప్పు	28 + 9
	లెంటిల్స్	32 + 5
	పెసర వప్పు	38 + 3
కూరగాయలు	బ్రాకోలి/ క్యాబేజి/ కాప్సికమ్/ టొమేటో/ ఉల్లి	10 + 2
	క్యాలిఫ్లవర్/ గ్రీన్ బీన్స్	15 + 3
	బెండకాయ	20 + 2
	క్యారెట్లు	39 + 4
	బంగాళాదుంప (ఉడకబెట్టినవి)	78 + 4
పండ్లు	ఆపిల్/ప్లమ్	36 + 2
	నారింజ/పీచ్	43 + 3
	అరటి/మామిడి	51 + 5
	పైనేపిల్	59 + 8
	పుచ్చకాయ	76 + 4
తృణధాన్యాలు	తీపి మొక్కజొన్న	52 + 5
	గోధుమ రోటి	62 + 3
	రవ్వ	65 + 3
	పాప్ కార్న్	65 + 5
	దంపుడు బియ్యం	68 + 4
	మైదా	72 + 4
	తెల్లటి దంపుడు బియ్యం	73 + 4
	సంపూర్ణ గోధుమ బ్రెడ్	74 + 2
	బియ్యం జావ/ గంజి	78 + 9
	కార్న్ ఫ్లాక్స్	81 + 6
మిగిలినవి	పాలు	37 + 4
	చాక్లెట్	40 + 3
	ఐస్ క్రీమ్	51 + 3
	బాయిల్డ్ చికెన్/తావా చేప	15 + 4
	సాదా పానీయాలు/సోడా	59 + 3
	తేనె	61 + 3
	ఫ్రైండ్ ఫ్రైస్ (బంగాళాదుంప)	63 + 5

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ను 1-100 స్కేలుపైన కొలుస్తారు మరియు కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాన్ని మూడు సాధారణ వర్గాలుగా వర్గీకరిస్తారు

అధికం: రక్త గ్లూకోజు స్థాయిలను వేగంగా ఎక్కువ చేసే ఆహారాలు మరియు ఇవి 70 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జిఐ విలువను కలిగి ఉంటాయి

మధ్యస్థం: రక్త గ్లూకోజు స్థాయిలను మధ్యస్థంగా ఎక్కువ చేసే ఆహారాలు మరియు ఇవి 55 నుండి 69 మధ్యలో జిఐ విలువను కలిగి ఉంటాయి

అల్పం: రక్త గ్లూకోజు స్థాయిలను నొదానంగా ఎక్కువ చేసే ఆహారాలు మరియు ఇవి 54 లేదా అంతకంటే తక్కువ జిఐ విలువను కలిగి ఉంటాయి

సెజాలు

చిన్న చెంచా, పెద్ద చెంచా
మరియు కప్పు



చిన్న చెంచా - 5 మిలీ



చిన్న చెంచా - 10 మిలీ



పెద్ద చెంచా - 15 మిలీ

చిన్న
కటోరి



కప్పు 100 మి.లీ
(100 గ్రా)

మధ్యస్థంగా
ఉండే కటోరి



కప్పు 200 మి.లీ
(200 గ్రా)

ప్రజాహితార్థం జారీచేసిన వారు:

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 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.

