



AROGYA

ذیابیطس کے لئے
کھانا کھانے کا منصوبہ

1200

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 40 140 یا 100	1 کپ 2 عدد 2 عدد 2 عدد 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام اڈلی + ناریل کی چٹنی یا ڈوسا + 1 پیالہ سانبھر / ٹوسٹ (گیہوں) / سبزی سے تیار اُپما 	ناشتہ
50	100 گرام 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تریبوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انٹاس - 2 قاشیں ناریل پانی 	صبح کے درمیان
150 100 60 20 100	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر پری سبزیاں (کوئی ایک : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروئی / ٹنڈی / بھنڈی پالک / فرینچ چنے) سبزیوں کی سالاد دہی 	ظہرانہ
40 100	1 کپ 1 کٹوری 1 کٹوری 1 چھوٹا 4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : اُبالی ہوئی دالیں اُپما ٹوسٹ بسکٹ 	شام
100 100 20	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر سبزیوں کی سالاد 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 60 140 100	1 کپ 2 عدد 2 چھوٹی 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ اڈلی + ناریل کی چٹنی کوئی ایک : ڈوسا + 1 پیالہ سانبھر / 2 ٹوسٹ (گیہوں) / سبزی سے تیار اپما 	ناشتہ
50	100 گرام 1 گلاس 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تریوز-2 قاشیوں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپتا - 2 قاشیوں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیوں چھاچہ یا ناریل پانی 	صبح کے درمیان
150 100 60 20 50	1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 بڑا چمچہ 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / پند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے ناریل کی چٹنی سبزیوں کی سالاد دبئی 	ظہرانہ
40 100	1 کپ 1 کٹوری 1 کٹوری 2 چھوٹا 4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : اُبالی ہوئی دالیں اپما ٹوسٹ بسکٹ 	شام
150 100 60 30	1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے یا چکن چاچہ 	عشائے
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 80 210	1 کپ 3 عدد 3 عدد 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ اڈلی + سانبھر + ناریل کی چٹنی یا ڈوسا + 1 پیالہ سانبھر / ٹوسٹ (گیہوں) / سبزی سے تیار اُپما 	ناشتہ
50	100 گرام 1 گلاس 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تریوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پیپتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں چھاچھ یا ناریل پانی 	صبح کے درمیان
200 120 60	2 کٹوری 1 بڑی کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر پری سبزیوں کوئی ایک : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / اویل (پکی ہوئی) / سبزیوں کی سالاد / دہی 	ظہرانہ
20 100	1 کپ 1 کٹوری 1 کٹوری		
40 140	1 کپ 1 1/2 کٹوری 4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : اُبالی ہوئی دالیں / اُپما / پوھا / بسکٹ 	شام
100 100 60	1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر پری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / اویل (پکی ہوئی) / سبزیوں کی سالاد / چاچھ 	عشائیہ
20 30	1 کٹوری 1 گلاس		
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 60 210	1 کپ 3 عدد 3 عدد 1 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ اڈلی + سانبھر + ناریل کی چٹنی یا ڈوسا + 1 پیالہ سانبھر / ٹوسٹ (گیہوں) / سبزی سے تیار اُپما دودھ 	ناشتہ
50 140	1 1/2 کٹوری 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تریوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں چھاچھ یا ناریل پانی 	صبح کے درمیان
200 120 60	2 کٹوری 1 بڑی کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ویج کری (ہری سبزیاں) (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / اویل (پکی ہوئی) سبزیوں کی سالاد چاچھ 	ظہرانہ
20 30	1 کپ 1 کٹوری 1 گلاس		
40 140	1 کپ 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> لیموں پانی / چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : اُبالی ہوئی دالیں / اُپما / پوھا 	شام
200 100 60	2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ہری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے یا چکن روا ڈوسا / اُتھپم / ڈوسا + رسَم / سانبھر چاچھ 	عشائیہ
120 30	2 عدد 1 گلاس		
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 80 210	1 کپ 3 عدد 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 5 بادام + 2 اخروٹ اڈلی + سانبھر / ڈوسا 	ناشتہ
150 140	1 1/2 کٹوری 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> سبزی سے تیار اُپما دودھ 	
50	100 گرام 1 گلاس 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تریبوز-2 قاشیوں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیوں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیوں چھاچھ یا ناریل پانی 	صبح کے درمیان
200 100 60	2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) یا روٹی 3 عدد کوئی ایک: دال / رسم / سانبھر یا چکن / مچھلی ویج کری یا سبزیاں (سبز پتوں والی، دیگر سبزیاں) 	ظہرانہ
40 160 50	1 کپ 1 پیالہ 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> ناریل پانی چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک: اُبالی ہوئی دالیں / اُپما / 15 گرام سبز چنے کے ساتھ اُبالے ہوئے چاول پھل (کوئی ایک) تریبوز-2 قاشیوں / سیب - 1 عدد اوسط جسامت والا / ناشپاتی - 1 عدد اوسط جسامت والا / پپیٹا - 2 قاشیوں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیوں 	شام
200 60 150 40 30 140	3 عدد 2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 گلاس 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (60 گرام آٹا) / بھورا چاول (پکا ہوا) سبزیاں (سبز پتوں والی، دیگر سبزیاں) دال یا کڑھی یا دال پالک سلاد، کُٹو، پورٹیل چاچھ کھانے کے بعد: (مٹھاس پیدا کرنے والے مصنوعی اجزاء) کھیر (چاول، سویا، بادام) یا اوپوٹو 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 80 210	1 کپ 3 عدد 3 عدد 4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 5 بادام + 2 اخروٹ اڈلی + ناریل کی چٹنی یا کوئی ایک : ڈوسا + 1 پیالہ / سانبھر / ٹوسٹ 	ناشتہ
200 140	2 کٹوری 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> سبزی سے تیار اُپما دودھ 	
50	100 گرام 1 گلاس 100 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> پھل (کوئی ایک) تربوز-2 قاشیں / سیب - 1 عدد اوسط جسمت والا / ناشیپاتی - 1 عدد اوسط جسمت والا / پپیتا - 2 قاشیں / سنترہ - 1 عدد اوسط جسمت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسمت والا / انناس - 2 قاشیں چھاچھ یا ناریل پانی 	صبح کے درمیان
200 120 60	2 کٹوری 1 بڑی کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> بھورا چاول (پکا ہوا) یا روٹی 3 عدد کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / ہند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / اویل (پکی ہوئی) 	ظہرانہ
210 40 100	1 1/2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> کھیر (چاول، سویاں، بادام) (مٹھاس پیدا کرنے والے مصنوعی اجزاء) یا اوپوٹو سبزیوں کی سلاد، کُٹو، پورٹیل دہی 	
40 140	1 کپ 1 1/2 کٹوری 4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : اُپالی ہوئی دالیں / اُپما / پوھا / بسکٹ 	شام
200 100 60	3 عدد 2 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی (60 گرام آنا) بھورا چاول (پکا ہوا) کوئی ایک : دال / رسَم / سانبھر ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / ہند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے / اویل (پکی ہوئی) 	عشائے
40 30	1 کٹوری 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> سلاد، کُٹو، پورٹیل چھاچھ 	
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، ٹوڈلس 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 سویا بین 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، بھجیہ، 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 انڈیکس (جی آئی)

گلائسیمک انڈیکس	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 انڈیکس (جی آئی) 1 سے 100 کے درمیان پیمانہ کی جاتی ہے اور یہ کاربوہائیڈریٹ پر مبنی غذاؤں کو تین عام ڈیڑھوں 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.

