



AROGYA

मधुमेहासाठी

आहाराचे नियोजन

आहाराचा प्रकार	अन्नपदार्थ	मात्रा	किलो कॅलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 1 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>2 नग 1 वाटी</p>	<p>40</p> <p>40</p> <p>140</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतीही एक डाळ: तूर/ मूग/उडीद • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/ कॉलीफ्लॉवर/दोडका/ तोंडली/भेंडी) दही 	<p>2 नग</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>½ कप</p>	<p>140</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>50</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • कोणतीही एक: बिस्कीट ढोकळा खाखरा भेळ भाजलेले चणे 	<p>1 कप</p> <p>5 नग 4 नग 2 नग 1 बाऊल 35 ग्रॅम</p>	<p>40</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/ कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/ उडीद • कडधान्ये/उसळ • भाज्यांचे सॅलड 	<p>1 नग</p> <p>1½ वाटी</p> <p>1½ वाटी</p> <p>1 बाऊल 1 बाऊल</p>	<p>70</p> <p>150</p> <p>20</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

आहाराचा प्रकार	अन्नपदार्थ	मात्रा	किलो कॅलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 1 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>2 नग 1 वाटी</p>	<p>40</p> <p>60 140</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतीही एक डाळ: तूर/ मूग/उडीद • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/ कॉलीफ्लॉवर/दोडका/ तोंडली/भेंडी) दही 	<p>2 नग</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>½ कप</p>	<p>140</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>50</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • कोणतीही एक: बिस्कीट ढोकळा खाखरा भेळ भाजलेले चणे 	<p>1 कप</p> <p>5 नग 4 नग 2 नग 1 बाऊल 35 ग्रॅम</p>	<p>40</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/ कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/ उडीद • कडधान्ये/उसळ • हिरव्या भाज्या किंवा मासे/चिकन • भाज्यांचे सॅलड • ताक 	<p>2 नग</p> <p>1½ बाऊल 1 बाऊल 1 वाटी</p> <p>1 बाऊल 1 वाटी 1 बाऊल 1 ग्लास</p>	<p>140</p> <p>100</p> <p>60 20 35</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

आहाराचा प्रकार			
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/काँफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 2 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>3 नग</p> <p>1 ½ वाटी</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (20 ग्रॅम पीठ मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/उडीद • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/कॉलीफ्लॉवर/दोडका/तोंडली/भेंडी/पालक/फरसबी) • तांदूळ 	<p>3 नग</p> <p>½ वाटी</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>½ वाटी</p>	<p>210</p> <p>50</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>85</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/काँफी (साखर नाही) • कोणतीही एक: बिस्किट ढोकळा खाखरा भेळ भाजलेले चणे 	<p>1 कप</p> <p>5 नग</p> <p>4 नग</p> <p>2 नग</p> <p>1 बाऊल</p> <p>35 ग्रॅम</p>	<p>40</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (20 ग्रॅम पीठ मळताना तेल नाही दुधाने पीठ भिजवा) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/उडीद • कडधान्ये/उसळ • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/कॉलीफ्लॉवर/दोडका/तोंडली/भेंडी/पालक/फरसबी) • भाज्यांचे सॅलड • ताक 	<p>3 नग</p> <p>1 ½ बाऊल</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 ग्लास</p>	<p>210</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>35</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

आहाराचा प्रकार	अन्नपदार्थ	मात्रा	किलो कॅलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 2 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>3 नग</p> <p>1 ½ वाटी</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (20 ग्रॅम प्रत्येकी) • कोणतीही एक डाळ: तूर/ मूग/उडीद • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/ कॉलीफ्लॉवर/दोडका/ तोंडली/भेंडी/ • दही • तांदूळ 	<p>3 नग</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 कप</p> <p>1 वाटी</p>	<p>210</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>100</p> <p>85</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • कोणतीही एक: खाखरा भेळ भाजलेले चणे 	<p>1 कप</p> <p>2 नग</p> <p>1½ बाऊल</p> <p>40 ग्रॅम</p>	<p>40</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/ पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/ पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/ अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (दुधाने पीठ मळा) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/ कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/ मूग/उडीद • कडधान्ये/उसळ • हिरव्या भाज्या किंवा मासे/चिकन • भाज्यांचे सॅलड • ताक • तांदूळ 	<p>3 नग</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 ग्लास</p> <p>½ वाटी</p>	<p>210</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>35</p> <p>40</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

आहाराचा प्रकार	अन्नपदार्थ	मात्रा	किलो कॅलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 2 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>3 नग</p> <p>1 ½ वाटी</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (20 ग्रॅम प्रत्येकी) • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/उडीद • कडधान्ये (मूग/मटकी/चणे/छोले) • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/कॉलीफ्लॉवर/दोडका/तोंडली/भेंडी/दही 	<p>3 नग</p> <p>1 नग</p> <p>1 नग</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 नग</p> <p>100 ग्रॅम</p>	<p>210</p> <p>100</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>100</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • कोणतीही एक: बिस्किट ढोकळा/खमण खाखरा भेळ सॅडविच 	<p>1 कप</p> <p>2 नग</p> <p>40 ग्रॅम</p> <p>2 नग</p> <p>1 ½ बाऊल</p> <p>2 स्लाइस</p>	<p>40</p> <p>55</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (20 ग्रॅम प्रत्येकी) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/उडीद • हिरव्या भाज्या • कोणतीही एक: श्रीखंड (कृत्रिम स्वीटनरसह) पुरणपोळी 	<p>3 नग</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 नग</p>	<p>210</p> <p>85</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>150</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

आहाराचा प्रकार	अन्नपदार्थ	प्रमाण	किलो कॅलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • 4 बदाम + 2 अक्रोड • कोणतेही एक (थेपला/मल्टी ग्रेन ब्रेड)/पोहे/उपमा/मोड/ओट्स 	<p>1 कप</p> <p>3 नग 1 ½ वाटी</p>	<p>40</p> <p>80 210</p>
मध्य सकाळ	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
दुपारचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (प्रत्येकी 20 ग्रॅम्स) • कडधान्ये (मूग, मटकी, चणा (हरभरे), छोले) • भाज्यांचे सॅलड • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी/कोबी/कॉलीफ्लॉवर/दोडका/तोंडली/भेंडी/पालक/फरसबी) • श्रीखंड/पुरणपोळी • भात • ताक 	<p>4 नग</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 बाऊल</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी/1</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 ग्लास</p>	<p>280</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>85</p> <p>35</p>
चहा	<ul style="list-style-type: none"> • चहा/कॉफी (साखर नाही) • बिस्कीट • कोणतेही एक: खाखरा भेळ भाजलेले चणे सॅडविच 	<p>1 कप</p> <p>2 नग</p> <p>2 नग</p> <p>1 ½ बाऊल</p> <p>35 ग्रॅम</p> <p>1 स्लाईस</p>	<p>40</p> <p>55</p> <p>140</p>
संध्याकाळी	<ul style="list-style-type: none"> • फळ (कोणतेही एक) कलिंगड - 2 फोडी/सफरचंद - 1 मध्यम/पेअर - 1 मध्यम/पपई - 2 फोडी/संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे/पेरू - 1 मध्यम आकाराचा/अननस - 2 फोडी 	100 ग्रॅम्स	50
रात्रीचे जेवण	<ul style="list-style-type: none"> • चपाती/भाकरी (प्रत्येकी 20 ग्रॅम्स) • हिरव्या भाज्या (कोणतीही एक: दुधी कोबी/कॉलीफ्लॉवर/दोडका/तोंडली/भेंडी/पालक/फरसबी) • कोणतेही एक: व्हेज खिचडी/कढी • कोणतीही एक डाळ: तूर/मूग/उडीद/कडधान्ये/उसळ • भाज्यांचे सॅलड • कोणतेही एक: श्रीखंड/गाजर हलवा • ताक 	<p>3 नग</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 ½ बाऊल</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 वाटी</p> <p>1 ग्लास</p>	<p>210</p> <p>60</p> <p>100</p> <p>100</p> <p>20</p> <p>150</p> <p>35</p>
रात्री झोपताना	<ul style="list-style-type: none"> • स्कीम दूध 	150 मिली	140

बदली वस्तुंची सूची

अन्नपदार्थांचा समूह	हे खाऊ शकता	बंदी घातलेले किंवा हे खाणे टाळा
तृणधान्ये किंवा पिष्टमय पदार्थ	गहू, गहू फाडा, बाजरी, जव, मका पीठ, कणकेमध्ये 1:4 प्रमाणात चपातीसाठी मिक्स सोया पीठ. तंतूमय पदार्थांचे प्रमाण वाढवण्यासाठी आणि पदार्थातील कॅलरी कमी जाण्यासाठी भात, रवा, पोहे, कुरमुरे यामध्ये मोड आलेली कडधान्ये, कोबी, मटार, गाजर, टॉमेटो, काकडी, कांदा या भाज्या घालून वापरता येतील.	ब्रेड, पास्ता, खारी, पफ, बिस्कीटे, नान, नूडल्स इ. सारखी मैदाधारित उत्पादने. जर मधुमेही व्यक्तीमध्ये रक्तशर्करा नियंत्रित असेल तर आठवड्यातून दोनदा अर्धा टेबलस्पून भात भाज्यांसोबत घेता येईल. साबुदाणा, शेवया स्कीम दुधामध्ये बनवता येतील.
डाळी, नट्स आणि तेलबिया	बदाम, सोयाबीन, राजमा, चणे, मूग, मटकी, सर्व डाळी. शक्यतो कडधान्यांना मोड आणून वापरावे.	वजन जास्त असणाऱ्या व्यक्तींनी शेंगदाणे, काजू, तीळ, अक्रोड, खोबरे टाळावे.
भाज्या	हिरव्या पालेभाज्या, बटाटे, रताळे (उकडून, रस, वाफवून, कच्चे, खाता येईल) याव्यतिरिक्त सर्व भाज्या.	बटाटे, रताळे, बटाटा वेफर्स, तळलेले चिप्स. जर मधुमेही व्यक्तीमध्ये रक्तशर्करा नियंत्रित असेल तर आठवड्यातून दोनदा भाज्यांमध्ये बटाटा घालता येईल.
फळे	कलिंगड - 2 फोडी, सफरचंद - 1 मध्यम, पेअर - 1 मध्यम, पपई - 2 फोडी, संत्रे - 1 मध्यम आकाराचे, पेरू - 1 मध्यम आकाराचा, अननस - 2 फोडी (फळांच्या आकाराकडे लक्ष ठेवा)	सीताफळ, केळी, चिकू, आंबा, द्राक्षे, पेरू फळ किंवा आवळा मुरंबा, कॅन्ड फळे. जर मधुमेही व्यक्तीमध्ये रक्तशर्करा नियंत्रित असेल तर आठवड्यातून दोनदा 50 ते 80 ग्रॅम वरील मर्यादित फळे घेता येतील.
पेयं	कॉफी, चहा, लिंबू पाणी, शहाळे पाणी, साखर विरहित फळांचा रस.	साखरेचा पाक असलेली सरबते आणि मिल्क शेक्स, शीतपेय, हार्ड ड्रिंक.
दूध आणि दुग्धजन्य उत्पादने	स्कीम मिल्क, स्कीम दुधाचे दही, घरचे पनीर, ताक.	तूप, बटर, चीज, फॅटसह होल दूध, आईस्क्रीम, श्रीखंड, खीर, पुडींग, दुग्धजन्य मिठाया.
अंडी	अंड्याचा पांढरा बलक उकडलेला किंवा पाऊचच्य रूपात	अंड्याचा पिवळा बलक, अंड्याचे तेलकट पदार्थ.
मांसाहारी अन्नपदार्थ	मासे, कॉंबडीचे मांस चरबीयुक्त भाग वगळून (ग्रिल्ड किंवा रोस्टेड किंवा स्टिम्ड)	लिव्हर, किडनी, भेजा यासारखे अवयवांचे मांस.

- स्निग्धांश घेणे: दररोज 15 ग्रॅम (जास्तीतजास्त 3 टीस्पून) तेल/बटर/तूप.
- दररोज 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या.
- छोटं आणि सतत खाणे योग्य
- 30 मिनीटे नियमित व्यायाम करा.
- भूक लागल्यास सूप, सॅलड किंवा ज्यूस घेऊ शकता (फळांचे ज्यूस नाही).
- चहा/कॉफी साखर न घालता.
- कणकेमध्ये तुम्ही सोयाबीन घालू शकता.
- खाण्याआधी (20 मिनीटे) घेतल्यास सिलीयम (इसबगोल) कोलेस्टेरॉल आणि भूक नियंत्रित करण्यास मदत करते.

इतर सूचना:

शेव, गाठीया, भुजिया, तळलेले पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ, पुरी, आईस्क्रीम, चॉकलेट, शीतपेयं, फास्ट फूड जसे पिझ्झा, बर्गर, लाल मास, अंड्याचा बलक टाळा किंवा मर्यादित घ्या.

सामान्य पदार्थांचे ग्लायसेमिक (जीआय)

	पदार्थांचे नाव	ग्लायसेमिक इंडेक्स
डाळी आणि कडधान्ये	सोयाबीन	16 + 1
	राजमा	19 + 2
	तूरडाळ	26 + 3
	वाटाणे	28 + 9
	मसूर	32 + 5
	मूगडाळ	38 + 3
भाज्या	ब्रोकोली/कोबी/भोपळी मिरची/टॉमॅटो/कांदा	10 + 2
	कॉलीफ्लॉवर/हिरव्या शेंगा	15 + 3
	भेंडी	20 + 2
	गाजर	39 + 4
	बटाटे (उकडलेले)	78 + 4
फळे	सफरचंद/प्लम	36 + 2
	संत्रे/पीच	43 + 3
	केळी/आंबा	51 + 5
	अननस	59 + 8
	कॅलिगड	76 + 4
तृणधान्ये	मक्याचे दाणे	52 + 5
	गव्हाची चपाती	62 + 3
	रवा	65 + 3
	पॉपकॉर्न	65 + 5
	ब्राऊन उकडा तांदूळ	68 + 4
	मैदा	72 + 4
	पांढरा उकडा तांदूळ	73 + 4
	गव्हाचा ब्रेड	74 + 2
	तांदळाची पेज/कांजी	78 + 9
	कॉर्नफ्लेक्स	81 + 6
इतर	दूध	37 + 4
	चॉकलेट	40 + 3
	आईस्क्रीम	51 + 3
	उकडलेले चिकन/तवा फिश	15 + 4
	सॉफ्ट ड्रिंक्स/सोडा	59 + 3
	मध	61 + 3
	फ्रेंच फ्राईज (बटाटा)	63 + 5

ग्लायसेमिक इंडेक्स 1-100 च्या पट्टीत मोजला जातो आणि कर्बोदके असलेल्या अन्नाचे तीन सामान्य विभागात वर्गीकरण करतो.

उच्च: असे अन्न ज्याने रक्तातले ग्लुकोजचे प्रमाण वेगाने वाढते आणि जीआय मूल्य 70 किंवा त्याहून अधिक असते.

मध्यम: असे अन्न ज्याने रक्तातले ग्लुकोजचे प्रमाण मध्यम गतीने वाढते आणि जीआय मूल्य 55 ते 69 दरम्यान असते.

कमी: असे अन्न ज्याने रक्तातले ग्लुकोजचे प्रमाण धीम्या गतीने वाढते आणि जीआय मूल्य 54 किंवा त्याहून कमी असते.

माप

लहान चमचा, मोठा चमचा आणि कप यांचा आकार



लहान चमचा - 5 मिली



लहान चमचा - 10 मिली



मोठा चमचा - 15 मिली

लहान
वाटी



कप 100 मिली
(100 ग्रॅम)

मध्यम
वाटी



कप 200 मिली
(200 ग्रॅम)

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 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.

