



AROGYA

ذیابیطس کے لئے
کھانا کھانے کا منصوبہ

1200

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40 40 140	1 کپ 2 عدد 1 کنٹوری	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ کوئی ایک (تھپپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس / اوٹس) 	ناشتہ
50	100 گرام	<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 / سنتره - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	صبح کے درمیان
140 100 20 60 50	2 عدد 1 پیالہ 1 پیالہ 1 پیالہ 1/2 کپ	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (دودھ سے آٹا گوندا ہوا اُس میں تیل کا استعمال نہیں) دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) سبزیوں کی سلاد ہری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی) دہی 	ظہرانہ
40 5 4 2 1 140	1 کپ 5 عدد 4 عدد 2 عدد 1 پیالہ 35 گرام	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : بسکٹ ڈھوکلا کھاکھرا بھیل بُھنا ہوا چنا 	چائے
50	100 گرام	<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 / سنتره - 1 عدد اوسط جسامت والا / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس-2 قاشیں 	شام
70 150 20	1 عدد 1 1/2 کنٹوری 1 1/2 کنٹوری 1 پیالہ 1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (دودھ سے آٹا گوندا ہوا اُس میں تیل کا استعمال نہیں) کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / کڑھی دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) دالیں / اوسال سبزیوں کی سلاد 	عشائے
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

1400

کلو کیلوری

کیلو کیلوری	مقدار	غذا کی قسم	کھانے کی قسم
40	1 کپ	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 1 اخروٹ 	ناشتہ
60	2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> کوئی ایک (تھپپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) 	
140	1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس/ اوٹس 	
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
140	2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (دودھ سے آٹا گوندا ہوا 	ظہرانہ
100	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> اُس میں تیل کا استعمال نہیں) دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / 	
20	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> اُرد) سبزیوں کی سلاد 	
60	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> پری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی) 	
50	1/2 کپ	<ul style="list-style-type: none"> دہی 	
40	1 کپ	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک : 	چائے
	5 عدد	<ul style="list-style-type: none"> بسکت 	
	4 عدد	<ul style="list-style-type: none"> ڈھوکلا 	
	2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> کھاکھرا 	
	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> بھیل 	
140	35 گرام	<ul style="list-style-type: none"> بُھنا ہوا چنا 	
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	شام
140	2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (دودھ سے آٹا گوندا ہوا 	عشائہ
	1 1/2 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> اُس میں تیل کا استعمال نہیں) کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / 	
100	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> کڑھی 	
	1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / 	
	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> اُرد) دالیں / اوسال 	
60	1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> پری سبزیاں یا مچھلی / چکن 	
20	1 پیالہ	<ul style="list-style-type: none"> سبزیوں کی سلاد 	
35	1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> چاچھ 	
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

1600

کلو کیلوری

کھانے کی قسم	غذا کی قسم	مقدار	کیلو کیلوری
ناشتہ	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) 4 بادام + 2 اخروٹ کوئی ایک (تھپپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس / اوٹس) 	<p>1 کپ</p> <p>3 عدد</p> <p>1 1/2 کٹوری</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p>
صبح کے درمیان	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	100 گرام	50
ظہرانہ	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (20 گرام آنا دودھ سے آنا گوندا ہوا اُس میں تیل کا استعمال نہیں) دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) سبزیوں کی سالاد ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینج چنے) چاول 	<p>3 عدد</p> <p>1/2 پیالہ</p> <p>1 پیالہ</p> <p>1 پیالہ</p> <p>1/2 کٹوری</p>	<p>210</p> <p>50</p> <p>20</p> <p>60</p> <p>85</p>
چائے	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک بسکٹ ڈھوکلا کھاکھرا بھیل بُھنا ہوا چنا 	<p>1 کپ</p> <p>5 عدد</p> <p>4 عدد</p> <p>2 عدد</p> <p>1 پیالہ</p> <p>35 گرام</p>	<p>40</p> <p>140</p>
شام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	100 گرام	50
عشائیہ	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (20 گرام آنا دودھ سے آنا گوندا ہوا اُس میں تیل کا استعمال نہیں) کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / کڑھی دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) دالیں / اوسال ہری سبزیوں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینج چنے) سبزیوں کی سالاد چاچہ 	<p>3 عدد</p> <p>1 1/2 پیالہ</p> <p>1 کٹوری</p> <p>1 کٹوری</p> <p>1 کٹوری</p> <p>1 کٹوری</p> <p>1 گلاس</p>	<p>210</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>35</p>
سونے کے وقت	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	150 ملی لیٹر	140

1800

کلو کیلوری

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) 4 بادام + 2 اخروٹ کوئی ایک (تھپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس / اوٹس) 	ناشتہ
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
210 100 20 60 100 85	3 عدد 1 پیالہ 1 پیالہ 1 پیالہ 1 کٹوری 1 کپ 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (ہر ایک 20 گرام کی) دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) سبزیوں کی سالاد پری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی) دہی چاول 	ظہرانہ
40 140	1 کپ 2 عدد 1 1/2 پیالہ 40 گرام	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک کھاکھرا بھیل بُھنا ہوا چنا 	چائے
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	شام
210 100 60 20 35 40	3 عدد 1 کٹوری 1 پیالہ 1 پیالہ 1 پیالہ 1 کٹوری 1 پیالہ 1 گلاس 1 1/2 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (دودھ سے آنا گوندا ہوا) کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / کڑھی دال (کوئی ایک : تور (ارہر) / مونگ / اُرد) دالیں / اوسال پری سبزیاں یا مچھلی / چکن سبزیوں کی سالاد چاچہ چاول 	عشائیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

2000

کلو کیلوری

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) 4 بادام + 2 اخروٹ کوئی ایک (تھپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس / اوٹس) 	ناشتہ
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
210 100 100 20 60 100	3 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری 1 پیالہ 1 کٹوری 100 گرام	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (ہر ایک 20 گرام کی) دال (کوئی ایک : تور (ارہ) / مونگ / اُرد) دالیں (ونگ / موتہ / چنا / چھولا) سبزیوں کی سالاد ہری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی) دہی 	ظہرانہ
40 55 140	1 کپ 2 عدد 40 گرام 2 عدد 1 1/2 پیالہ 2 قاشیں	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) کوئی ایک بسکٹ ڈھوکلا/کھمن کھاکھرا بھیل سینڈوچ 	چائے
50	100 گرام	<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 / امرود - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	شام
210 85 100 60 150	3 عدد 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 عدد	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (ہر ایک 20 گرام کی) کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / کڑھی دال (کوئی ایک : تور (ارہ) / مونگ / اُرد) ہری سبزیاں کوئی ایک : شریکھنڈ (مٹھاس پیدا کرنے والے مصنوعی اجزاء) پورن پولی 	عشاہیہ
140	150 ملی لیٹر	<ul style="list-style-type: none"> بالائی نکالا ہوا دودھ 	سونے کے وقت

2200

کلو کیلوری

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) 4 بادام + 2 اخروٹ کوئی ایک (تھپپلا/کئی اناجوں سے بنا ہوا بریڈ) پوہا/ اوپما/ اسپراؤٹس / اوٹس) 	ناشتہ
50	100 گرام	<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 / سنتڑھ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امروہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	صبح کے درمیان
280 100 20 60	4 عدد 1 کٹوری 1 پیالہ 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (ہر ایک 20 گرام کی) دالیں (مونگ / موٹہ / چنا / چھولا) سبزیوں کی سلاد پری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) 	ظہرانہ
150 85 35	1 کٹوری 1 کٹوری 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> شریکھنڈ / پورن پولی چاول چاچھ 	
40 55	1 کپ 2 عدد	<ul style="list-style-type: none"> چائے / کافی (بغیر شکر) بسکٹ کوئی ایک : کھاکھرا بھیل بُھنا ہوا چنا سینڈوچ 	چائے
140	2 عدد 1 1/2 پیالہ 35 گرام 1 قاش		
50	100 گرام	<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 / سنتڑھ - 1 عدد اوسط جسامت والا / امروہ - 1 عدد اوسط جسامت والا / انناس - 2 قاشیں 	شام
210 60	3 عدد 1 کٹوری	<ul style="list-style-type: none"> روٹی / بھاکاری (ہر ایک 20 گرام کی) پری سبزیاں (کوئی ایک) : لوکی / بند گوبھی / پھول گوبھی / تروٹی / ٹنڈی / بھنڈی / پالک / فرینچ چنے) 	عشائیہ
100 100 20 150 35	1 1/2 پیالہ 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 کٹوری 1 گلاس	<ul style="list-style-type: none"> کوئی ایک : سبزیوں کی کھچڑی / کڑھی کوئی ایک 1 دال : تور (ارہ) / مونگ / (اُرد) دالیں / اوسل سبزیوں کی سلاد کوئی ایک : شریکھنڈ / گاجر حلوہ چاچھ 	
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) کولیسنٹرول 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	سنتراہ / 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.

LUPIN0817/APR/09/09 dekl-LUP07

