

खान-पान में विविधता लाने की किस विधि में एक तरह के भोजन की जगह दूसरी तरह का भोजन ले सकता/सकती हूँ?

1 मध्यम कटोरी	=	150 मि.ली.
1 कप	=	200 मि.ली.
1 गिलास	=	250 मि.ली.
1 चाय का चम्मच	=	5 ग्राम
1 बड़ा चम्मच	=	15 ग्राम

1 अनाज (25 ग्राम) के स्थान पर 85 किलो कैलोरी = 1 चपाती/1 ब्रेड स्लाइस/1 मध्यम कटोरी पका हुआ चावल/1 मध्यम कटोरी पका हुआ दलिया या जई (ओट) या उपमा या पोहा/एक मध्यम आकार की इडली/2 मेरी बिस्किट

1 दलहन (30 ग्राम) के स्थान पर 100 किलो कैलोरी = 1 मध्यम कटोरी पकी हुई दाल (कोई भी)

1 फल (80-100 ग्राम) के स्थान पर 60 किलो कैलोरी = 1 मध्यम आकार का सेब/संतरा/नाशपाती/अमरुद/केला/अनार/पपीते के दो इंच क्यूब के 10-12 टुकड़े/स्ट्राबेरी के 5-6 फल।

1 सब्जी (100 ग्राम) के स्थान पर 25-50 किलो कैलोरी = 1 मध्यम कटोरी पकी हुई सब्जी जैसे हरी पत्तेदार (पालक, बथुआ, सरसों के साग) और अन्य सब्जियाँ (भिंडी, फली, गोभी, पात-गोभी, शिमला मिर्च, गाजर, बैंगन, प्याज)

1 दूध (100 मि.ली.) के स्थान पर 130 किलो कैलोरी = 1 कप टोन्ड दूध/एक मध्यम गिलास

1 मांस (75 ग्राम) के स्थान पर 85 किलो कैलोरी = मांस/मुर्गा/मछली के 3 छोटे टुकड़े

1 वसा (5 ग्राम) के स्थान पर 45 किलो कैलोरी = 1 चाय का चम्मच तेल, घी, मक्खन, फलियाँ

नोट: जो लोग शराब का सेवन करना चाहते हैं, वे इसे कभी भी खाली पेट न लें। हमेशा इसके साथ थोड़ा अल्पाहार लें। अपने स्वास्थ्य सलाहकार से सलाह लें।

- Calorie conversions used to develop this sample diet plan is adapted from ICMR Nutritive Value of Indian Foods, by C Gopalan, National Institute of Nutrition, Hyderabad
- Gopalan C Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad:Food exchange system, 1991:41.
- Raghuram T.C., Pasricha Sawran Sharma, RD Diet and Diabetes, National Institute of Nutrition ICMR, Hyderabad 2000; 40-63
- www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plateSSSSSS

For further details contact:

ELI Lilly and Company (India) Pvt. Ltd.

Plot No. 92, Sector-32, Gurgaon-122001, Haryana | www.lillyindia.co.in

Lilly | DIABETES

HLG/Cycle Feb 2015/02

मेरी भोजन दिनचर्या

1600 किलो कैलोरी भोजन योजना



थाली विधि

थाली विधि, एक थाली में प्रतिदिन लिए जाने योग्य विभिन्न खाद्य पदार्थों के अनुपात का सम्मिश्रण है।

हमें अपने भोजन में क्या प्रतिबंधित करना चाहिए और इसकी जगह अन्य भोजन के साथ क्या लेना चाहिए?

शुरुआती/क्षुधावर्द्धक/मध्य भोजन

अधिक से अधिक चुनाव करें	इन खाद्यों से बचें
सलाद	ड्रेसिंग के साथ सलाद
फल	फल (केले/लिची/चीकू/अंगूर/खरबूजा/शरीफा) या शीतल फल (फ्रोजन फ्रुट्स)
मलाई उतरा दूध/मलाई उतरे दूध की चाय या कॉफी	मलाईयुक्त/मैस का दूध
छाछ	मलाई/पनीर
शाकाहारी/मांसाहारी सूप	मकई का गाढ़ा सूप
बिना तले बेसनयुक्त खाद्य पदार्थ (ढोकला/खंडवी)	तले हुए मैदे के खाद्य पदार्थ (समोसा/मठरी/कचौरी आदि)
भुनी हुई नमकीन	तले हुए नमकीन/चिप्स/नाचोज
अंडे की सफेदी की भुर्जी/उबले अंडे की सफेदी	एग फ्राई/ऑमलेट
अंकुरित बीज	बिस्किट/कुकीज़
सब्जी के साथ भुने चने और मुरमुरे (मुरी)	अधिक नमकयुक्त नमकीन/मूंगफली
एक मुट्ठी बादाम (7-10)/अखरोट (1-2)	काजू/खजूर/पहाड़ी बादाम

मुख्य भोजन

अधिक से अधिक चुनाव करें	इन खाद्यों से बचें
मिश्रित अनाज की चपाती/भाप से पके चावल/गेहूं की ब्रेड/भाकरी **डॉक्टर द्वारा अनुशंसित मात्रा में	पराठे/तले चावल/सफेद ब्रेड
गेहूं/बाजरे की दलिया/गेहूं का पास्ता/जई	मैदा/सूजी (उपमा/चिल्ला)/सेवई
मिश्रित अनाज ब्रेड, सब्जी या चिकन सैंडविच	साबूदाना/सफेद ब्रेड/चीज/मक्खन/मायोनीज सैंडविच
संपूर्ण दाल (दलहन एवं फलियां)	धुली दाल (दलहन और फलियां)
हरी सब्जियां/अन्य सब्जियां/भुने या उबले आलू	तले या कच्चे आलू/जिमिकंद/अरबी
उतरे दूध का दही/छाछ/सब्जी रायता	संपूर्ण मलाईयुक्त दूध का दही/बूंदी
लीन मीट/मुर्गा/मछली	रायता/लस्सी/बकरे का मांस/तला मुर्गा/तली मछली
टोफू/सोया उत्पाद	पिज्जा/बर्गर
संपूर्ण गेहूं का उपमा/इडली/डोसा/अदाई	सूजी/उपमा/इडीयप्पम/वडा/बोंडा/बज्जी

मुख्य भोजन

अधिक से अधिक चुनाव करें	इन खाद्यों से बचें
चीनी रहित कस्टर्ड	रॉल्स/केक/पेस्ट्री
मलाई उतरे दूध के साथ फ्रूट शेक	मिठाई/हलवा/(गाजर/सूजी/आटा)
कटे फल	आइसक्रीम
चीनी रहित गाजर की खीर	जूस/आइसक्रीम शेक
किशमिश प्रतिदिन 3-4	चॉकलेट/मिठाई
फ्रूट दही	

नमूना मेनू प्लान-1600 किलो कैलोरी

	प्रातः चाय/कॉफी/दूध (1 कप बिना चीनी) + 5-7 बादाम या 1 अखरोट* या 1 मिश्रित अनाज/जई बिस्किट	
	नाश्ता 1 मध्यम कटोरी पोहा/सब्जी गेहूं उपमा/2 शाकाहारी इडली-टमाटर की चटनी के साथ/2 छोटा शाकाहारी डोसा/गेहूं का दलिया दूध या सब्जी के साथ/1 टोस्ट (ब्राउन या मिश्रित अनाज ब्रेड), पनीर या सब्जी के साथ /1 भरवां चपाती (मैथी/पालक/गोभी/गाजर)/1 थालीपीठ/1 कटोरा जई/100 मिली दूध के साथ गेहूं का चोकर	
	मध्याह्न फल [सेब (1)/पपीता (100 ग्राम) खुबानी (2-3)/आड़ू (2-3)/चेरी (8-10)/नाशपाती (1)/तरबूज (150ग्राम)/ अमरुद (1)/संतरा (1)] या हरी पत्ती की चाय + 5-7 बादाम या 1 अखरोट* या नारियल पानी (1 छोटा गिलास) या 1 गिलास छाछ	
	दोपहर का भोजन 2 मिश्रित अनाज की चपाती/1 मिश्रित अनाज भाकरी/1 छोटी बाजरा रोटी/1 छोटी ज्वार रोटी/1 कटोरी चावल + 1 कटोरी सब्जी + 1 कटोरी सांभर/दाल/दही/रायता/मुर्गा (2 छोटे टुकड़े) /1 टुकड़ा मछली	
	सायंकाल चाय/कॉफी/दूध (1 कप बिना चीनी) + भुने खाद्य पदार्थ/चना या 1 गिलास छाछ/1 फल/एक चौथाई प्लेट सलाद/1 कटोरा शाकाहारी/मांसाहारी सूप/1 कटोरी अंकुरित अनाज	
	रात्रि का भोजन 1 मिश्रित अनाज चपाती/1/2 मिश्रित अनाज भाकरी/1 छोटी बाजरा रोटी/1 छोटी ज्वार रोटी/1 मिश्रित अनाज/जई डोसा + 1 कटोरी सब्जी + 1 कटोरी सांभर/ दाल/दही/ रायता/मुर्गा (2 छोटे पीस)/1 पीस मछली + 1 कटोरा सलाद	
	बिस्तर पर जाते समय 1 कप दूध	

*दिन में केवल एक बार

प्रत्येक आहार समूह में प्रतिदिन की आवश्यकता

आहार समूह (शाकाहारी/मांसाहारी)	मात्रा	घरेलू उपाय
(टोंड) या मलाई उतरा हुआ दूध	500 मि.ली.	2 मध्यम गिलास
अनाज	150 ग्राम	6 हिस्से
दालें/मांसाहार (अंडे/मुर्गा/मछली)	60 ग्राम कच्चा/75 ग्राम	2 मध्यम कटोरी/1 अण्डा/2 छोटे पीस चिकन/2 छोटे पीस मछली
हरी पत्तेदार सब्जी	350 ग्राम	2 मध्यम कटोरी
अन्य सब्जियां	100 ग्राम	1 मध्यम कटोरी
फल	250 ग्राम	2 मध्यम कटोरी
खाद्य तेल	15 मि.ली.	3 चाय का चम्मच
नट्स	10 ग्राम	7 बादाम/4 अखरोट
शुगर*	कुछ नहीं	*शुगर फ्री विकल्पों के लिए आपके आहार विशेषज्ञ से परामर्श लें।

इस नमूना आहार योजना को बनाने में प्रयुक्त कैलोरी रूपांतरण, सी. गोपालन, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा भारतीय आहार के आईसीएमआर पोषक मूल्य से लिए गए हैं।