

મારા ભોજન માં વિવિધતા ઉમેરવા માટે હું કેવી રીતે એક આહાર થી બીજામાં ફેરફાર કરી શકું?

૧ મધ્યમ કટોરી	= ૧૫૦ મીલી
૧ કપ	= ૨૦૦ મીલી
૧ ગ્લાસ	= ૨૫૦ મીલી
૧ ચમચી	= ૫ ગ્રામ
૧ ચમચો	= ૧૫ ગ્રામ

૧ અનાજની ફેરબદલી (૨૫ગ્રામ) ૮૫ kcal આપે છે= ૧ રોટલી / ૧ બ્રેડ સ્લાઈસ / ૧ મધ્યમ કટોરી રાંધેલા ભાત / ૧ મધ્યમ કટોરી રાંધેલા દાળીયા અથવા ઓટ અથવા ઉપમા અથવા પૌઆ / ૧ મધ્યમ કદની ઈંડલી / ૨ મેરી બિસ્કિટ

૧ દાળની ફેરબદલી (૩૦ગ્રામ) ૧૦૦ kcals આપે છે = ૧ મધ્યમ કટોરી રાંધેલી દાળ (કોઈપણ)

૧ ફળની ફેરબદલી (૮૦-૧૦૦ગ્રામ) ૬૦ kcals આપે છે= ૧ મધ્યમ કદનું સફરજન / નારંગી / પેર / જામફળ / કેળું / દાડમ / પપૈયા ના ૨ ઈંચ સમઘનના ૧૦-૧૨ ટુકડા / સ્ટ્રોબેરી ના ૫-૬ પ્લમ્સ

૧ શાકભાજીની ફેરબદલી (૧૦૦ગ્રામ) ૨૫-૫૦ kcals આપે છે = ૧ મધ્યમ કટોરી રાંધેલા(પાલકની ભાજી, બધુઆના પાન, રાઈના પાંદડા) જેવા લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી અને અન્ય શાકભાજી(ભીંડા, વાલ, કોબીજ, ફુલેવર, કોબી, કેપ્સીકમ, ગાજર, રીંગણ, ડુંગળી) જેવા શાકભાજી

૧ દૂધની ફેરબદલી (૨૦૦ મીલી) ૧૩૦ kcals આપે છે = ૧ કપ ટોન્ડ દૂધ / ૧ મધ્યમ ગ્લાસ

૧ માંસની ફેરબદલી (૭૫ગ્રામ) ૮૫ kcals આપે છે= માંસ / ચિકન / માછલી ના ૩ નાના ટુકડાઓ

૧ ચરબીની ફેરબદલી (૫ગ્રામ) ૪૫ kcals આપે છે= તેલ, ઘી, માખણ, સુકામેવાની ૧ ચમચી

નોંધ: દારૂ પીવાની ઈચ્છા ધરાવતા લોકોએ કદી ખાલી પેટે લેવું નહીં. હંમેશા તેની સાથે એક હળવો નાસ્તો લેવો.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસ્થાથી પાસેથી સલાહ લો.

- 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-plate

For further details contact:

ELI Lilly and Company (India) Pvt. Ltd.

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

Lilly

HLG/Cycle-Jan 2017/112

મારો આહાર ક્રમ 1600kcal દિવસ ભોજન યોજના



પ્લેટ પદ્ધતિ
આ પ્લેટ પદ્ધતિ એ ભોજનની
પ્લેટ છે જે ભોજન દીઠ વાપરવાના
વિવિધ આહારનું પ્રમાણ બતાવે છે.

મારે ખોરાકમાં કઈ વસ્તુઓ બંધ કરવી જોઈએ અને હું કેવી તેને અન્ય ખોરાક સાથે બદલી શકું છું?

સ્ટાર્ટર્સ/એપેટાઈઝર્સ/મીડ મીલ્સ

વધુ વખત પસંદ કરવું	ટાળવાના આહાર
સલાડ	ચટણી સાથે સલાડ
ફળો	ફળો (કેળા / લીચી / ચીકુ / દ્રાક્ષ / શકરટેટી/ શરીફા) અથવા ફ્રોઝન ફળો
મલાઈરહીત દૂધ / મલાઈવગરના દૂધવાળી ચા અથવા કોફી	ફૂલ કીમ / ભેંસનું દૂધ
બટરમિલ્ક (છાશ)	કીમ / ચીઝ
વેજ / નોન વેજ કલીચર સૂપ	ઘટ્ટ કોર્ન ફ્લોર સૂપ
બેસન વડે બનાવેલા બિન તળેલો નાસ્તો (ઢોકળા / ખાંડવી)	સોકેલા મેંદાનો નાસ્તો (સમોસા / મથરીસ / કચોરી વગેરે)
શેકેલા ફરસાણો	સોકેલા ફરસાણા / ચીપ્સ/નાચોસ
સફેદ ઈંડા ભુરજ / સફેદ બાફેલા ઈંડા	ફાઈડ ઈંડા /ઓમલેટ
ફણગાવેલા કઠોળ	બિસ્કિટ / ફૂકીઝ
શેકેલા ચણા અને શાકભાજ સાથે મૂરમૂરા (મૂરી)	તીવ્ર ખારા ફરસાણા/ સીંગદાણા
મૂઠ્ઠી બદામ (૭-૧૦) / અખરોટ (૧-૨)	કાજુ/ ખજૂર/ કેઝલનટ

મુખ્ય પિરસણ

વધુ વખત પસંદ કરવું	ટાળવાના ખોરાક
વિભિન્ન અનાજની રોટલી / બાફેલા ચોખા / આખા ઘઉંની રોટલી / ભાખરી**જથ્થો તમારા ડાંકરની સૂચના મુજબ	પરાઠા/ તળેલા ભાત/ વ્હાઈટ બ્રેડ
ઘઉં / બાજરી દાળીયા / આખા ઘઉં પાસ્તા / ઓટ્સ	મેદા / સોજનો (ઉપમા / ચીલલા) / સેવીઅન સાબુદાણા
આખા ઘઉં / વિવિધ અનાજની બ્રેડ / શાકભાજ અથવા ચિકન સેન્ડવિચ	વ્હાઈટ બ્રેડ ચીઝ / બટર / મેચોનેઝ સેન્ડવીચ
આખી દાળો (દાળ અને કઠોળ)	ધોચેલી દાળો (દાળ અને કઠોળ)
લીલા શાકભાજ / અન્ય શાકભાજ / શેકેલા અથવા બાફેલા બટાકા	સોકેલા અથવા કાચા બટાકા / સુરણ / અરબી (કોલોકેસ્ટીયાનો)
મલાઈ તારવેલાં દૂધનું દહીં / છાશ / શાકભાજ રાચતા	ફૂલ કીમ દૂધનું દહીં / બુંદી રાચતા /લસ્સી
ચરબી વિનાનું માંસ / ચિકન / માછલી	મટન / ફાઈડ ચિકન / ફાઈડ ફિશ
ટોફુ / સોયા પ્રોડક્ટ્સ	પિઝા / બર્ગર
આખા ઘઉંની ઉપમા / ઈંડલી / ઢોસા / અડાઈ	સોજનો ઉપમા / ઈંડીચપ્પમ / વડા / બોન્ડા / ભજની

મીઠાઈઓ

વધુ વખત પસંદ કરો	ટાળવાના ખોરાક
સુગર ફ્રી કસ્ટર્ડ	રોલ્સ / કેક / પેસ્ટ્રીઝ
મલાઈ વગરના ફ્રૂટ શેકસ	મીઠાઈ / હલવો (ગાજરનો / સોજનો /લોટનો)
કાપેલા ફળો	આઈસ કીમ
ખાંડ મુક્ત ગાજરની ખીર	જ્યુસ / આઈસક્રીમ શેકસ
દિવસની ૩-૪ સૂકી દ્રાક્ષ	ચોકલેટ / સ્વીટ્સ
ફ્રૂટ કર્ડ	

સેમ્પલ મેનુ પ્લાન - 1600kcal

	વહેલી સવારે ચા / કોફી / દૂધ / (૧ કપ ખાંડ વિના) + ૫-૭ બદામ અથવા ૧ વોલનટ* અથવા ૧ મલ્ટીગ્રેઈન / ઓટ બિસ્કીટ	
	સવારનો નાસ્તો ૧ મધ્યમ વાટકી પોઆ / શાકભાજ ઘઉં ઉપમા / ૨ શાકભાજ ઈંડલી ટમેટાની ચટણી સાથે / ૧ નાના શાકભાજ ઢોસા / ઘઉં દાળિયા દૂધ સાથે અથવા શાકભાજ સાથે / ૧ ટોસ્ટ (બ્રાઉન વિવિધ અનાજની બ્રેડ) / ૧ ફૂલાવેલી રોટલી (મેથી / પાલક / ફૂલકોબી / મૂળા સાથે) પનીર અથવા શાકભાજ સાથે / ૧ થાળીપીઠ / ૧ બાઉલ ઓટ્સ / ઘઉં ફ્લેક્સ (૬૦ મીલી) દૂધ સાથે	
	મીડ મોર્નિંગ ફળ [સફરજન (૧) / પપૈયુ (૧૦૦ગ્રામ) / જરદાળુ (૨-૩) / ચીકુ (૨-૩) / ચેરી (૮-૧૦) / પીઅર (૧) / તરબૂચ (૧૫૦ગ્રામ) / જામફળ (૧) / નારંગી (૧)] અથવા ગ્રીન ટી + ૫-૭ બદામ અથવા ૧ વોલનટ* અથવા નાળિયેર પાણી (૧ નાનો ગ્લાસ) અથવા ૧ ગ્લાસ છાશ.	
	બપોરનું ભોજન ૨ વિવિધ અનાજની રોટલી / ૧ વિવિધ અનાજની ભાખરી / ૧ બાજરીની રોટલી / ૧ જુવાર રોટલી / ૧ કટોરી ચોખા + ૧ કટોરી શાકભાજ + ૧ કટોરી સંભાર / દાળ / દહીં / રાચતા / ચિકન (૨ નાના ટૂકડા) / ૧ ટૂકડો માછલી	
	સાંજે ચા / કોફી / દૂધ / (ખાંડ વિના ૧ કપ) + શેકેલા અલ્પાહાર / ચણા અથવા ૧ ગ્લાસ છાશ / ૧ ફળ / ૧ ક્વાર્ટર પ્લેટ સલાડ / ૧ બાઉલ વેજ / નોન વેજ કલીચર સૂપ / ૧ કટોરી વાલ, ફણગાવેલા કઠોળ	
	રાત્રિનું ભોજન ૧ વિવિધ અનાજની રોટલી / ૧/૨ વિવિધ અનાજની ભાખરી / ૧ બાજરીની રોટલી / ૧ નાની જુવારની રોટલી / ૧ વિવિધ અનાજના / ઓટ્સના ઢોસા + ૧ કટોરી શાકભાજ + ૧ કટોરી સંભાર / દાળ / દહીં / રાચતા / ચિકન (૨ નાના ટૂકડા) / ૧ ટૂકડો માછલી + ૧ વાટકી સલાડ	
	સૂતી વખતે ૧ કપ દૂધ	

*દિવસમાં માત્ર એકવાર

ફૂડ ગ્રુપ દીઠ દૈનિક જરૂરિયાત

ફૂડ જૂથો (વેજ / નોન વેજ)	જથ્થો	ઘરગથ્થુ માત્રા
દૂધ (ટોન્ડ) અથવા મલાઈ તારવેલું	૫૦૦ મીલી	૧ ૧/૨ મધ્યમ ગ્લાસ
અનાજ	૧૫૦ ગ્રામ	૫ પિરસણ
કઠોળ + નોન વેજ (ઈંડા / ચિકન / માછલી)	૬૦ ગ્રામ કાચો / ૭૫ ગ્રામ	૨ મધ્યમ વાટકી/૧ ઈંડું/ ૨ ટૂકડા ચિકન/૨ ટૂકડાં માછલી
લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજ	૩૫૦ ગ્રામ	૩ મધ્યમ કટોરી
અન્ય શાકભાજ	૧૦૦ ગ્રામ	૧ મધ્યમ કટોરી
ફળો	૨૫૦ ગ્રામ	૨ મધ્યમ કટોરી
રાંધવાનું તેલ	૧૫ મીલી	૩ ચમચી
સુકો મેવો	૧૦ ગ્રામ	૭ બદામ / ૪ જરદાળુ
ખાંડ*	શૂન્ય	* સુગર ફ્રી અવેજ માટે તમારા ડાચેટીશીયનનો સંપર્ક કરો

આ નમૂના આહાર યોજના વિકસાવવામાં વપરાતાં કેલરી રૂપાંતરણો સી ગોપાલન, ઠેકરાબાદ નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ આઈસીએમઆર ન્યુટ્રીશન દ્વારા, ન્યુટ્રીટીવ વેલ્યુ ઓફ ઈન્ડીયન ફૂડ્સ ન્યૂટ્રીશન પાસેથી અપનાવવામાં આવેલ છે.