

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے معلومات

ہندوستان کے جزیرہ نما (بھارت، بنگلہ دیش اور پاکستان) سے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خوراک

آیشن 1 - خوراک: 4 حصے روٹی کے

ناشتہ

ان مینیو میں سے ایک کا انتخاب کریں۔

1



1 گلاس دودھ کافی یا چائے کے ساتھ + آدھی روٹی

2



1 گلاس دودھ کافی یا چائے کے ساتھ + 4 انگلیوں کے سائز کی بیگیٹ بریڈ

ناشتے کے تھوڑی دیر بعد



1 پھل

یہ ضروری ہے کہ آپ ماپنے والے کپ کے ساتھ بتانی گئی پیمائشوں پر عمل کریں۔



4= سرونگ۔

کھانا

یہ لازمی ہے کہ آپ ان مجموعوں میں سے ایک کا انتخاب کریں جو ہم تجویز کرتے ہیں اور ان پیمائشوں کے ساتھ جو ہم کہتے ہیں۔

1



2 پیمانہ چاول

2



1 پیمانہ چاول + 1 پیمانہ دال کا

3



1 روٹی

4



1 چھوٹا آلو + آدھی روٹی

5



آدھی روٹی + 1 پیمانہ دال

5 اختیارات میں سے ایک کا انتخاب کریں۔

+ مرضی یا اختیار



+ پھل

1 پھل



ہلکی پھلکی غذا

مینیو میں سے ایک کا انتخاب کریں جس کا ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں۔

1



1 گلاس دودھ کافی یا چائے کے ساتھ + 1 بسکٹ

2



2 سکمڈ نیچرل دہی + 1 بسکٹ

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے معلومات

ہندوستان کے جزیرہ نما (بھارت، بنگلہ دیش اور پاکستان) سے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خوراک

یہ لازمی ہے کہ آپ ان مجموعوں میں سے ایک کا انتخاب کریں جو ہم تجویز کرتے ہیں اور ان پیمائشوں کے ساتھ جو ہم



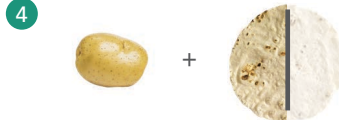
2 پیمانہ چاول



1 پیمانہ چاول + 1 پیمانہ دال کا



1 روٹی



1 چھوٹا آلو + آدھی روٹی



آدھی روٹی + 1 پیمانہ دال

5 اختیارات میں سے ایک کا انتخاب کریں۔

+ مرضی یا اختیار



+ پھل

1 پھل



دیر سے رات کا کھانا

سونے سے پہلے۔



1 گلاس دودھ

وہ غذائیں جو آپ کھا سکتے ہیں۔

وہ غذائیں جو آپ نہیں کھا سکتے

سبزیوں، گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر*
اپنے پیشہ ور کی ہدایت پر عمل کریں۔

نیچرل یا پیک شدہ جوس، چاکلیٹ، شہد، کیک، مٹھائیاں، جام، شکر والے مشروبات۔



موٹاپے یا ڈسلیپیڈیمیا کے شکار افراد، کم مقدار میں کھائیں۔



اہم کھانوں کی برابری = ایک ناپنے والا گلاس

100 گرام پکے ہوئے آلو یا پھلیاں
80 گرام پکے ہوئے چاول
240 گرام پکے ہوئے مٹر اور پھلیاں

40 گرام روٹی
30 گرام آٹا یا ٹوسٹ یا سیریلز

30 گرام پاستا اور کچے چاول
40 گرام کچی پھلیاں