

डायबिटीज डाइट चार्ट



सुबह का नाश्ता

गेहूँ का दलिया, अखरोट सूप, सेब छिला हुआ।

पेय

हर्बल टी, गाय का दूध



दोपहर का भोजन

डायबिटिक आटा, सादी सब्जी, सलाद, सीमित मात्रा में दाल



शाम को:

मेथी का काढ़ा: 1 चम्मच मेथी को 2 कप पानी में भिगोकर, सुबह छानकर पी लें



रात का भोजन:

रोटी-सब्जी, दूध (डॉक्टर के निर्देशानुसार)



व्यायाम

प्रतिदिन सुबह 2 से 3 किलोमीटर टहलें। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम करें। खाने के बाद थोड़ी देर वॉक करें



मीठा, तली हुई चीजें, तला-भुना और घी/तेल युक्त भोजन। मिठाई और शक्कर का सेवन न करें

प्रतिदिन 10 से 12 गिलास पानी पिएं। खाने से पहले 1 गिलास पानी पिएं। समय-समय पर पानी पिएं। खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पिएं, 30 मिनट बाद पिएं