

## ଡାଇଟ୍ ଚାର୍ଟ – 1800 କେ. କାଲ୍

ଏକ ଦିନରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଡାଇଟ୍

ଭୋଜନ ସାମଗ୍ରୀ	କେ. କାଲ୍	ପରିମାଣ	ଘରୋଇ ମାପ*
ପାଳ (କ୍ରିମ୍ ବିନା)	178	300 ml.	1 1/4 <sup>th</sup> ଗ୍ଲାସ
ଦହି	154	250 gm	2 କପ୍
ବ୍ରେଡ୍ (କଳା)	120	50 gm	2 slices
ଗୋଡମ୍ ପୋଡ଼ି କିମ୍ବା ପକା ଚାଉଳ	588	176 gm	7 ଚପଟି/ଦୋସ# or 3 1/2 କପ୍
Dry ସୁକୁନ୍ଦ/ମୀନ କରୀ/ଚିକେନ (1 କୁଣ୍ଡ) ଏବଂ ମୁଟ (1 ବୋଲଲ୍)	180	50 gm	2 କପ୍
ପଚାସବଜୀ (ମୌସୁମୀ)	150	500 gm	1 ପକା କପ୍ & 2 କଟା କପ୍
ପଚାସବଜୀ (ମୌଳ/ଟ୍ୟୁବ)	92	100 gm	1/2 କପ୍
ଫଳ (ମୌସୁମୀ)	120	200 gm.	2 ସର୍ଭିଂ
ତେଲ	135	15 ml.	3 Teaspoons

ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ	ମାପ
ଉର୍ଜା	1717 k. Cal
ପ୍ରୋଟିନ	70 gms.
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ	288 gms.
ବେସନ	44 gms.
ସୋଡିୟମ	920 gms.
ପୋଟାଶିୟମ	2719 gms.

### ବଡ଼ଦୁଷ୍ଟଣ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ

1. ଭଜିତ ଖାଦ୍ୟ	ପୁରୀ/ସମୋସା/ପରଥା/ପକୋଡ/ଭଜିତ ଖାଦ୍ୟ
2. ସ୍ୱୀଟସ	ଗୁଡ୍/ଚୀନୀ/କେକ/ଚକଲେଟ/ଜମ୍/ଥେନୀ/ସ୍ୱୀଟସ
3. ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ	ସମସ୍ତ ସ୍ୱୀଟ ପାନୀୟ /ଚୀନୀକନେଇ /ଆଲକହଲ /ଚିନିଚୁସ, ବଗେ

#ମଧ୍ୟମ ଆକାର

\*ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟରୁ ସଂକଳିତ - ଜାତୀୟ ପୋଷଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ICMR ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ। ଯେକୌଣସି ମେଡିକାଲ୍ ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲେ ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

1. ଶୁଖା ଫଳ : ଚିନାବାଦାମ୍/ ବାଦାମ୍/ ଖଜୁରୀ/ ଶୁଖା ଅଜୁର/ କାଜୁ
2. ଫଳ : ଅଜୁର/ ଆମ୍ବ/ କଦଳୀ/ ଚିକୁ/ ସିତାଫଳ
3. ଶାକସବ୍ଜି : ଆଳୁ/ ଚାପିଓକା/ ମିଠା ଆଳୁ
4. ଦୁଧ କ୍ରିମ୍/ ଘିଅ/ ତିନି ହଳଦୀ/ ରାଗି/ ଲାଲ୍ ମାଂସ

### ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ନେଉଥିବା ମଧୁମେହୀଙ୍କ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

ଦୟାକରି ପୃଷ୍ଠା 1 ରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ଇନ୍ସୁଲିନ୍: ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମୟ

ଜଳଖିଆ: ଚା/ଦୁଧ | ରୁଟି/ବ୍ରାଉନ୍ ପାଇଁରୁଟି | ଶାକସବ୍ଜି | ସାଲାଡ୍

ଇନ୍ସୁଲିନ୍:

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ: ସାଲାଡ୍ | ଶାକସବ୍ଜି | ଭାତ/ରୁଟି | ଡାଲି/ମାଛ ତରକାରୀ | ଦହି | ଫଳ (1)

ଇନ୍ସୁଲିନ୍:

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ: ସାଲାଡ୍ | ଶାକସବ୍ଜି | ଭାତ/ରୁଟି | ଡାଲି/ମାଛ ତରକାରୀ | ଦହି

ଇନ୍ସୁଲିନ୍:

ଶୟନ ସମୟ: 1 ଗ୍ଲାସ୍ ଦୁଧ କିମ୍ବା 1 ଫଳ

ବିଶେଷ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ: ଦିନକୁ ଅତିକମରେ 30-45 ମିନିଟ୍ ଚାଲନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଅତିକମରେ 10-12 ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ:

କଞ୍ଚା ଶାକସବ୍ଜି (ସାଲାଡ୍) ଯେପରିକି ପିଆଜ/ଗାଜର/କାକୁଡି/ଟମାଟୋ/ବାଇଗଣ/ବିଟ୍/କ୍ୟାପସିକମ୍ ଇତ୍ୟାଦି

ଫଳ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ: 1 ମୋସମୂ/ 1 କମଳା/ 1 ସେଓ/ 2-3 ଖଣ୍ଡ ପପେୟା/2 ଖଣ୍ଡ ଅନାନାସ/2 ଖଣ୍ଡ ତରଭୁଜ/1 ପିଚୁଳୀ/½ ଡାଲିମ୍ବ/1 ନାସପାତା ପ୍ରତିଦିନ

ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ:

1. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ ଯେପରିକି ଗହମ ଏବଂ ବ୍ରାଉନ୍ ଚାଉଳ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାଲି ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
2. ଖାଇହେବା ଚୋପା ଏବଂ ମଞ୍ଜି ସହିତ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ
3. ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାକସବ୍ଜି ଯୋଡନ୍ତୁ। ସର୍ବଦା ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ସାଲାଡ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ
4. କାରଖାନାରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ (ପ୍ରୋସେସ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ବିସ୍କୁଟ୍) ଏଡାଇବା
5. ଛୋଟ ପ୍ଲେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ହିତୀୟ ସର୍ବିଂର୍ ଏଡାଇବା