

ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ - 1200 ਕੇ. ਕੈਲ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਈਟਮ	ਕੇ. ਕੈਲ	ਮਾਤਰਾ	ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ*
ਦੁੱਧ (ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ)	148	250 ml.	1 ਗਲਾਸ
ਦਹੀਂ	50	100 gm	3/4 th ਕੱਪ
ਬ੍ਰੇਡ (ਭੂਰੇ)	120	50 gm	2 ਟੁਕੜੇ
ਗਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਟਾ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਚੌਲ	400	125 gm	5 ਚਪਾਤੀ/ਦੋਸਾ# or 2 ½ ਕੱਪ
ਸੁੱਕਾ/ਮੱਛੀ ਦੀ ਕਰੀ/ਚਿਕਨ (1 ਟੁਕੜਾ) ਅਤੇ ਅੰਡਾ (1 ਉਬਾਲਿਆ)	180	50 gm	1 ਕੱਪ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਮੈਸਮੀ)	75	250 gm	½ ਪਕਾਇਆ ਕੱਪ & 1 ਕੱਚਾ ਕੱਪ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਮੂਲ/ਟਿਊਬ)	46	50	1/4 th ਕੱਪ
ਫਲ (ਮੈਸਮੀ)	60	100 gm	1 ਸਰਵਿੰਗ
ਤੇਲ	135	15 ml.	3 ਚਮਚ

ਪੋਸ਼ਕਤੱਤਵ	ਮਾਪ
ਊਰਜਾ	1214 k. Cal
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	46 gms.
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	192 gms.
ਚਰਬੀਆਂ	27 gms.
ਸੋਡੀਅਮ	426 gms.
ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ	1705 gms.

ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1. ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ	ਪੂੜੀ/ ਸਮੋਸਾ/ ਪਰਾਠਾ/ ਪਕੌੜਾ/ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਆਦਿ
2. ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ	ਗੁੜ/ ਚੀਨੀ/ ਕੇਕ/ ਚਾਕਲੇਟ/ ਜੈਮ/ ਸ਼ਹਿਦ/ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ
3. ਠੰਡੇ ਪੀਣ	ਸਾਰੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ/ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ/ ਸ਼ਰਾਬ/ ਟਿਨ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਆਦਿ

#ਮੱਧਮ #ਮੱਧਮ ਸਾਈਜ਼*

*ਭਾਰਤੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਸੰਕਲਿਤ- ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ICMR ਹੈਦਰਾਬਾਦ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

1. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ : ਮੂੰਗਫਲੀ/ ਬਦਾਮ/ ਖਜੂਰ/ ਸੁੱਕੇ ਅੰਗੂਰ/ ਕਾਜੂ.
2. ਫਲ : ਅੰਗੂਰ/ ਆਮ/ ਕੇਲਾ/ ਚੀਕੂ/ ਸ਼ਰੀਫਾ.
3. ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਆਲੂ/ ਟੈਪੀਓਕਾ/ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ.
4. ਦੁੱਧ ਦੀ ਕਰੀਮ/ ਘਿਰਿ/ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ/ ਲਾਲ ਮੀਟ/ ਰਾਗੀ.

ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪੈਟਰਨ

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਪੰਨਾ 1 ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਟਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਇਨਸੁਲਿਨ: ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ

ਨਾਸ਼ਤਾ: ਚਾਹ/ਦੁੱਧ | ਰੋਟੀ/ਬਰਾਊਨ ਬ੍ਰੈੱਡ | ਸਬਜ਼ੀਆਂ | ਸਲਾਦ

ਇਨਸੁਲਿਨ:

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ: ਸਲਾਦ | ਸਬਜ਼ੀਆਂ | ਚੌਲ/ਰੋਟੀ | ਦਾਲ/ਮੱਛੀ ਕਰੀ | ਦਹੀਂ | ਫਲ (1)

ਇਨਸੁਲਿਨ:

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ: ਸਲਾਦ | ਸਬਜ਼ੀਆਂ | ਚੌਲ/ਰੋਟੀ | ਦਾਲ/ਮੱਛੀ ਕਰੀ | ਦਹੀਂ

ਇਨਸੁਲਿਨ:

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 1 ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 1 ਫਲ

ਖਾਸ ਹਦਾਇਤ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਮ ਤੋਂ ਕਮ 30-45 ਮਿੰਟ ਟਹਿਲੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਮ ਤੋਂ ਕਮ 10-12 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ::

ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਲਾਦ) ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਜ਼/ਗਾਜਰ/ਖੀਰਾ/ਟਮਾਟਰ/ਗੋਭੀ/ਚੁਕੰਦਰ/ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਆਦਿ।

ਇਜਾਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਫਲ: 1 ਮਿੱਠਾ ਨਿੰਬੂ/ 1 ਸੰਤਰਾ/ 1 ਸੇਬ/ 2-3 ਟੁਕੜੇ ਪਪੀਤਾ/2 ਟੁਕੜੇ ਅਨਾਨਾਸ/ 2 ਟੁਕੜੇ ਤਰਬੂਜ 1 ਅਮਰੂਦ
½ ਅਨਾਰ/ 1 ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ:

1. ਨਿਰਧਾਰਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਅਤੇ ਬਰਾਊਨ ਚੌਲ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਾਲਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਖਾਣਯੋਗ ਛਿੱਲੜ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹਰ ਮੁੱਖ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
4. ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਖਾਣੇ (ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਕੁਟ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
5. ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਦੂਜੀ ਸਰਵਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।