छानि रहित आहार

पानी वाला शेरवा / सूप जेलेटीन (बिना शक्कर के)

मट्ठा (मक्खन निकाल दिजिए) कच्ची सबिजयों का सलाद विनीगर

अचार (तेल बिना) काफी या चाय (बगैर दूध) टमाटर का रस सोडावांटर शक्कर के बिना नींबू का रस मसाला: धनिया, सरसों, काली मिर्च लहसून, प्याज, पुदीना आदि तडका लगाने की चिजें

डाकटर के कहने पर सेकरिन, स्वीटेक्स आदि का उपयोग कर सकते हैं।

सामान्य विवरण

मधुमेह (डायबेटीज़) की चिकित्सा में नियमित तथा नियंत्रित भोजन का विशेष महत्व है। इसका यह मतलब नहीं कि मोजन अरुविकर या नीरस हो। कुछ ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें नहीं खाना चाहिए या उसकी मात्रा कम कर देनी चाहिए। थोड़ासा अदल—बदल करके आप आपने परिवार के अन्य सदस्यों के जैसा ही खाना खा सकते हैं।

आमे के पृष्ठों में रवाथ वस्तुओं के अदल-बदल की सूची दी गई है। जैसे अनाज की सूची में आप देखेंगे कि 25 ग्राम चावल के बदले में क्या-क्या चींजें कितनी मात्रा में लीया सकता है। आप को अपने लिए बताए गये पथ्य में से उन चीजों की मात्रा न तो बढ़ानी चाहिए न ही उन्हें छोड़नी चाहिए।

शुरू-शुरू में आपको अपना मोजन नाप तोलकर खाना पड़ेगा ताकि बतायी हुई मात्रा ठीक रहे । बाद में अभ्यास हो जाने पर बिना नापे तोले भी अंदाज से ही ठीक मात्रा ले सकेंगे । वैसे 200 स्टेण्डर्ड मिल्लि लिटर का कप नापने के काम में सुविधाजनक होगा । साधारणतः पके हुए मोजन का ही नाप किया जाता है । एक और बात का ध्यान रखना चाहिए कि तलने या मूनने में तेल—धी का उपयोग अपने निर्धारित तथा अनुमोदित मात्रा गर में ही करना चाहिए।

	cm	17/1			
			Kn	DB Wt. :	

डाक्टर के द्वरा दी गई औषघी : इनसुलिन की मात्रा :

अनाज की अदला बदली : प्रत्येक अदला बदली में

प्रो: 1-3 ग्राम श: 85 कैलोरी

पि: 18 - 21 ग्रम

चावल-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) दलिया-25 ग्राम (2 1/2 बडे चम्मच) टूटा चावल-25 ग्राम (2 बडे चम्मच) सूजी-25 ग्राम (2 बड़े चम्मच) ओट्स-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच) सेवाई-25 ग्राम (2 1/2 बडे चम्मच) फलेक्स-25 ग्राम (5 बडे चम्मच) गेहें का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच) मरूआ का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच) चावल का आटा-25 ग्राम (3 बडे चम्मच) अरोरूट-25 ग्राम (2 बडे चम्मच)

पका चावल (भात) 1/2 कप इडली-1 (मजला साईज) दोसा-1 (मजला साईज) चपाती-1 (मजला साईज) चपमा - ¹/₂ कप नूंडलस - 1/2 कप आल्-100 ग्राम जिमीकल्द-75 ग्राम अर्बी - 100 ग्राम शकरकंदी - 75 ग्राम सिमला आलू - 50 ग्राम पावरोटी आधा इंच मोटी-2

दाल का अदला बदली : प्रत्येक अदला बदली में

साबुदाना-25 ग्राम (3 बडे चम्मच)

प्रो : 6 ग्रामपि : 15 ग्राम चर्बि : कनिष्ट अंश

श: 85 कैलोरी

दाल-25 ग्राम (1/2 प्रका) छिल्कावाला दाल – 25 ग्राम (1/2 कप पका)

प्रो : प्रोटीन पि : पिष्टश : शक्ति √ प्रोटीन कनिष्ट अंश

मॉस की अदला बदली/विनिमय : प्रत्येक अदला बदली में

प्रो : 7-5 ग्राम पि: नहीं चर्बि : 6 ग्राम

श: 85 कैलोरी

पनीर - 32 ग्राम बैल का मॉस - 75 ग्राम मुर्गी का मॉस - 75 ग्राम लिवर — 75 ग्राम

स्अर का मॉस - 75 ग्राम अंडा - 1 (मंजला साईज) मटन/गोरत - 50 ग्राम मछली - 75-100 ग्राम

THE E PHAR

figa and

- Karan **Es sam**a par colo

Pay San द्ध की अदला बदली प्रत्येक अदला बदली में प्रो : 1-3 ग्रमिप : 4 ग्राम चर्बि : 4 ग्राम 到得 名稱 श: 65 कैलोरी PRIM गाय का दूध - 100 मि.लि. (आधा कप) YOU'S भैंस का दूध - 50 मि.लि. (1/4 कप) दही - 100 मि.लि. (1/2 कप) मलाई हटाया हुआ दूध - 200 मि.लि. (1 कप) गलाई उतारा हुआ दूध का पाऊडर - 18 ग्राम (5 चम्मच) सम्पूर्ण दूध का पाऊडर - 13 ग्राम (3 चम्मच)

खादय तेल की अदला बदली प्रत्येक अदला बदली में प्रो & पि : नहीं. चर्बि : 10 ग्राम श: 90 कैलोरी

तेल - 10 ग्राम (3 चाय चम्मच) घी - 10 ग्राम (2 चाय चम्मच) मक्खन — 12 ग्राम (2 ¹/2 चाय चम्मच) वनस्पती - 10 ग्राम (2 चाय चम्मच) मार्जरीन - 10 ग्राम

- HER DESTRUCTION SHIPS

Diet Prescribed: HIST A 1994H FOR A VINIO THAT HE BOD HOSE HER गाशता : LA EAD OF BURE TO द्ध अनाजी को का का के विकास के निर्माण करता है किए के निर्मा and as all field and is fug the sman febre is in the त्वार अध्यक्ष में ब्यान स्थान किया किया मात्रा में क्षेत्र के प्रकार है uero de la de la religio de la respecta de la composição de la composição de la composição de la composição de I vite hate but he este has in a ा**10 बचे :** हान प्रकार है जार है जार के जार fine to proper it pure it has said now by those of the course the lifes to term to be to some its find the right you ক্ষণভাৰতীয় দি দাৰ কি নিলা দৰু চহু ১৯৯৭ চনীল ভিৰুপ্ত cos र के कार एकी एस कि स्थान कर की साम किया जाता है। a fry mither st often more fan de ste afg by वोपहर में : · William Revise 合 अनाज मॉस दाल . Previous en Cours, en resulte द्ध/दही तरकारी A तरकारी B Signal . A to Section

फलों का विनिमय प्रत्येक विनिमय में

पि: 10 ग्राम श: 40 कैलोरी

 आम — 1 छोटा

 सेव — 1 छोटा
 खरबूज — टुकड़ा

 खूमानी — 2 ताजे
 नारंगी — 1 मंझला साईज

 केला — आधा छोटा
 पपीता — 2" × 3" टुकड़ा

 सीताफल — 1 छोटा
 अञ्चलकारा — 1 मंदाना साईज

सीताफल – 1 छोटा आलूबुखारा – 1 मंझला साईज खजूर – 2 नाशपति – 2 छोटा टुकडा

अंगूर -20 अनानास =1 स्लाईज अमरूद -1 मंझला साईज बेर =2

कठहल – 3 टुकर्डे स्ट्राबेरीस – 1 कम

जामुन - 10 छोटे तरबूज - 1 टुकडा (200 ग्राम) वीकू - 1 छोटा अनार/बेदाना - 1 छोटा

वर्जित आहार

SER FOR EACH जेम शक्कर बादाम, काज् ग्लुकोस जेली *हारलिक्स वगैरा पेय संरक्षित फल शहद लिमका आदी पेय सिरप स्खा फल चाक्लेट पेय ग्ड केक शराब/आलकोहाल मिठाईयाँ कें डी चाकलेट हल्वा बरफी तली हुई चिजें बूंदी

*यदि आप कोई चीज खाने में असमर्थ हों तो ऐसी बीमारी के हालत में थोडा ले सकते हैं। डायटिशियन की सलाह लिजिए।

तरकारी विनिमय गुप A :

कम कलोरी की तरकारियाँ प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी

बंदगोभी	गॉंढ गोभी
सेलेरी	र्कुंदू
पुदीना	कोल-रबी
पालक	कच्चा पपीता
मूली साग	केले का फूल
चौलाई साग	कद्दू
लाल साग	चीचींगा
करेला	मेथी साग
टमाटर	पेठा/सफेद कद्दू
मुनगा / संहजन की फल्लि	बैं गन
खीरा	फूलगोभी
तोरी	भिंडी
परवल	बाकला सेम

ग्रप B :

प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी

FREELE

PREFEE parjus sus sus

घनिया पत्ती गाजर गोग् मूली Maria di di di शलगम के पत्ते शलगम आम हल्दी प्याज मूनगे / सहजन के पत्ते गुआर सेम लंबा सेम कच्चा कटहल डबल सेम चुकन्दर

4-5 बचे : a theres assets for expect in the party reports. Resident Fig. 15 to \$1 to 10 -fripe SE's MY ac-Mon रात्री भोजन : अनाज : मॉस POWS AS COME BY BY BY BY for by given as the दाल is N - Mar (OFF ES AT COME OF ASSET दूध/दही संगई 25 अस् । १५४३ वन्तर तरकारी A (and (a) (i) but as the lie lie तरकारी B THE STATE OF BUILDING THE PARTY. iver se of ear ex-cess in spec Market Conservation ris se bus asocii. (FFFF SR S) FIR OF SWINE सौने के पहले : (FIFE ON D) HE AC-PIESE दूध CONTRACTOR WAS SOME fil bered termen and a फल TORK TORK MADE You have a street at 10 AND AR TO एक दिन के लिए अनुमोदित मात्रा :-तेल ____ चाय चम्मच ६०० है। है ३६ है।

man.

RETURNATION AND THE