

① మదుమోహం అనుభవం శరీర సమస్యలను
Role of diet in Diabetes

మదుమోహం అని శరీరంలోని చాంచల్యం

క్రైబ్ గ్లూకోజు ఇంపాట్రింట్ అని ఇన్ సునగమింటే టైప్ 2 డయాబెటిస్ మిల్డిటస్.

ఈటింగ్ ని క్రైబ్ గ్లూకోజు కలుది కలిపి క్రిం ఇన్ యుగ్లత్ మిన్ డిస్టెన్స్ బ్లైక్ స్ట్రూక్టర్స్ వాల్చున్.

నూరింగ్ వాట్ యుగ్లత్ ఈట్, ఆనడలి ఈట్ లింక్ యుగ్లత్ ఈట్, బ్లైక్ స్ట్రూక్టర్స్ లెవల్స్ నాల్గత్ రింజి. యుగ్లత్ 500 కేలరీస్ ఈ లింక్ లింక్ యుగ్లత్ ఇట్ వేటిన్ ని నాల్గత్ రింజి. నాల్గత్ టైప్ లింక్ లెవల్స్ / యుగ్లత్ యుగ్లత్ సానిటిల్.

what is Food composed of?

వాట్ ఇస్ యుగ్లత్ కంపోజింట్ టైప్

య్యన్ ఈట్ నాల్గత్ కంపోజింట్స్. ఈ యుగ్లత్, డైబల్ మెరియం నూరి కేలీగ్. కేలీగ్లని వారి చాంచల్యం వేరీగ్లం.

- Carbohydrates — gives us energy
 కార్బోహైడ్రేట్లు — మనకు శక్తి ఇస్తుంది
- Proteins — Body building
 ప్రోటీన్లు — శరీర నిర్మాణం
- Fat — శక్తి ఇస్తుంది
 కొవ్వు
- Vitamins — regulates body functions
 విటమిన్లు — శరీరం పనిని నియంత్రిస్తుంది
- Minerals — శరీరం పనిని నియంత్రిస్తుంది
 మినిరల్స్
- Fibre — regulates blood glucose levels
 ఫైబర్ — రక్త చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది
- Water — regulates various functions
 నీరు — వివిధ పనిని నియంత్రిస్తుంది

Carbohydrates:

పండ్ల పదార్థాలు వీరుగా 50% వరకు రక్తం
చర్యల స్థాయిలు పెరగడం. పండ్ల పదార్థాలు వీరుగా రక్తం పెరగడం
మరియు రక్త చర్యలను పెరగడం వంటి (వ్యాధి)

what happens to carbohydrates in the body?

కార్బోహైడ్రేట్స్ (స్టార్చ్) తో (బ్రౌన్ లో సుగర్). రీస్ ఇంటర్వేన్షన్
బ్రౌన్ లో వీరుగా తో ఇంటర్వేన్షన్ లో వీరుగా, వీరుగా వీరుగా (బ్రౌన్
వీరుగా సుగర్ ఇంటర్వేన్షన్ లో వీరుగా. సం తో తో
బ్రౌన్ వీరుగా లో తో వీరుగా వీరుగా వీరుగా. సం తో
వీరుగా వీరుగా, వీరుగా తో వీరుగా వీరుగా (వీరుగా)

Glycemic Index of Foods.

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తో తో

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ వీరుగా తో తో వీరుగా
వీరుగా తో తో వీరుగా వీరుగా వీరుగా
లో తో తో.

ది ఉన్న వేల అన్ని అనే యాన అగత ఇన్ ది జన్ ట్రేషు.
 ఇంజన్ ట్రేషు. అధిక జీవనాలు పరిమితం చేయబడాల
 మరియు తక్కువ ఉపయోగిని అభ్యుదయాల.

- > High (> 70) అధిక (> 70) యుగంబులు
cereals
- > medium (56-69) (56-69) కుంభంబులు
యెడియం Vegetables
- > Low (< 55) తక్కువ చీకులు, యెడియం
Legumes, millets

Very high sugar foods

వెలి అగత ఉన్న

ఉన్న కెటెబుల అగత, అనీ, జుగ్గిలీ అండ్ డాల్స్ సింబుల్
 సుగర్స్ సైన్స్ థెయి అండ్ ఠాంబుల్ ది గెస్ట్రీక్ బ్రెడ్ బాక్సి
 రిసెలెంట్ ఇం అ సేన్ రింబుల్ ఇన్ జన్ బ్లక్ సుగర్స్.

థెయి అది అ నికాపైజి. టెప్ సుగర్స్ అండ్ ఇనాంకేబుల్
 ఇన్ ఉన్న అకీ బ్లెట్. నాంబు టెంబు, పిట్టిస్, డాల్స్ అండ్
 థెయి అండ్ బిట్టి అంబు.

High carbohydrate foods

హై కార్బోహైడ్రేట్స్ ఫుడ్స్

కార్బోహైడ్రేట్స్ ఘోరం ని మేరుక యాడున్ ఆ బోత్ గ్రాసియన్ ఫైబర్, డుక్ చిటయ్యే లిక్విడ్, ఇడ్లి, ధాన్, చపాణి, అప్పు, పుట్టు, దురల్ఖా యావి అస్తి.

(పాపార్తి బన్ కార్బోహైడ్రేట్స్ (65-80%) రిస్కున్న ఆర్ రాసిల్లా నిగిస్తే ని అంస్ చాన్ అం ఎలివయన్ ఇంట్లని సుగర్స్. ఫిమి అక్షరణి. దెమి యాళ్ళి బె ఈ డెమి ఇన్ లోవలెస్ అట్లని డ్రేవెంట్ హై డ్లక్ సుగర్స్.

DIETRY INFORMATION FOR DIABETES

①

PATIENTS

ఎక్కువ పిండిపదార్థం ఉన్న భోజనం:-

మన ఇండియా భోజనం ఎక్కువ కాలం పిండిపదార్థాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణ:- రిస్, ఇడ్లీ, డోసా, చపాటీ, బియ్యం, పప్పు, పండ్లు, ఈ భోజనం (65-80 శాతం) ఎక్కువ పిండిపదార్థం ఉంటాయి. ఈ రకమైన భోజనం తీసుకున్నప్పుడు త్వరగా బొజ్జ కలిగి, రక్తంలో ఉన్న షుగర్ లెవల్ పెంచుతుంది. ఈ రకమైన భోజనం గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ని పెంచుతుంది. ఈ రకమైన భోజనం మనం తక్కువ కాలం తీసుకోవాలి. బంగాళాదుంప, శామి, కంద, దుంపడినుసులు భూమికి క్షయించిన వంటకాలను తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిది.

మధురరకమైన పిండిపదార్థం ఉన్న భోజనం:-

పండ్లు ఉన్న దానికంటే పిండిపదార్థం మధురరకంగా ఉంటుంది. (55-60%) ఎక్కువగా ఈ రకమైన భోజనం తీసుకున్నప్పుడు మన రక్తంలో షుగర్ లెవల్ అతి తక్కువగా చిరుతుంది. ఎక్కువగా ఈ రకమైన భోజనం విచిత్రపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రకమైన భోజనం తీసుకున్నప్పుడు మన రక్తంలో షుగర్ లెవల్ కల్లుబాటుగా ఉంటుంది. డైనిమిక్ లెవల్ తక్కువగా ఉంటుంది.

విచిత్రపదార్థం అంటే ఏమి? మన శరీరానికి అవసరమైన వచ్చి పరిశోధించి. ఉపయోగాలు.

విచిత్రపదార్థం అంటే మన శరీరానికి త్వరగా బొజ్జ కలిగి, రక్తంలో షుగర్ లెవల్ పెంచుతుంది. మన శరీరానికి అవసరమైన వచ్చి పరిశోధించి. ఉపయోగాలు.

2
 పెద్దపాప మన శరీరానికి ఈ పాపములు వల్ల ఏం ఉపయోగం
 లిదని చెప్పాలి.

అయితే. మెడికల్ రిస్ట్ చేసినాక ఎక్కువ ఫలతం ఉందని
 కనుగొన్నారు.

పాపములు వల్ల పాపము ఉపయోగాలు:-

- * రక్తం అగ్రాగ్య స్థాయిని ఎక్కువ అవుతుంది లేదా తగ్గుతుంది.
- * రక్తం ఉంది కాబట్టి పదార్థాన్ని తగ్గుతుంది.
- * పాపములు తొలగించడం వల్ల కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.
- * చాలా సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కఠినమైన వ్యాధిగా ఉంటుంది.
- * శరీర బల్యాన్ని తగ్గించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఎక్కువైన శరీరానికి పాపములు ఎక్కువంటుంది?

* పాపముల గుణాలు :- అనే పాపము బియ్యము, ఉప్పు, తొలగించిన
 గుణాలు, రుచులు.

- * పాపము తొలగించిన వస్తువులు (సుందర)
- * పాపములు ఎక్కువంటే పండ్లు, గింజలు, (జామకాయలు, అపరీ, ఆరటిపండ్లు, దానివల్ల)
- * కురగాలు (అకురగాలు)

ఎక్కువైన శరీరానికి తొలగించిన పాపములు అగ్రాగ్య తనవల్ల
 ఉంటుంది యిట్లాగా రక్తం కలుస్తుంది. దీనివల్ల రక్తం
 చికిత్స చేయవలసిందిగా వెళ్ళిపోతే తగ్గుతుంది.

దానివల్ల మనం తొలగించిన శరీరం పెద్ద భాగం
 ఈ రక్తం ఉంటే చూసుకోవాలి.

• యుక్తు వీలలు కనీసం 100 గాంబు ఈ రకజ్జీన శివారం వీసగివసు
మొకని

విండిపదార్థం ఎంటే మొలకొయ్య వీసగివాలి?

విండిపదార్థం ఎంటే వీసగివాలి అని మన శరీర స్థాయిని బట్టి
ఊలుని (వేకువ భయ్య / నొత్తు భయ్య), ఎకువ భయ్య
పెక వ్యక్తి వయసుని బట్టి పులువొకొ, (స్త్రీ, మనం చినీ వనినీ బట్టి,
మనం వీసగివాలి మందుని బట్టి, ఇదికొమొకొ వేరీ అివాలను బట్టి,

జీచిప్పిన విధంగా పెక అదొకొ ఎనికొ కలగలు వీసగివాలి
అని నిర్ణయపడినట్లుంటుంది (T.C.M.R. 2010)

దీనికొ బట్టి శ్రీకొవన్ దొవొ మరు ఎంటే మొలకొయ్య విండిపదార్థం
వీసగివాలని తెలుసుకొగలరు.

విరకజ్జీన శివారాలు కొలవలు వీకొకొ వీసగివచ్చు?

మన రక్తం అండ్రి చెకొకొ కలకొమొనీ పెంపని శివారాలు
ఉదాహరణకొ- నల్లకొ, నల్లకొ, పంపదొర వీకొకొ నివ్యారనం,
కొంకొయలు, అకొకొరలు, పంపదొర వీనీ పొనియొలు,
సూసన అండ్రి పొనియొలు వీసగివచ్చు. ఈ రకజ్జీన శివారాలు
కొల వేకొకొ విండిపదార్థం, కీలగలు వీకొకొ రెనలిమెన్
వీకొకొయ్య వీసగివచ్చు.

మొలకొయ్య వ్యక్తి గొంతు శివార నొలకొయ్య

మొలకొయ్య వ్యక్తి గొంతు ఎంటే క్రిమికొ శివారం వీసగివాలి

చికిత్స యొక్క ప్రాధాన్యతను క్రిమీకు నశింపజేసేందుకు టోసూనివల
 యను. 3వలలు తప్పనిసరిగా ఆహారం టోసూనివల
 మధ్యలకు చిరుతొంద్రీ కుంకం టోసూనివల (Synatex), యాక్టి
 ఇన్ఫులిన్ టోసూనివలకు ఆహారం ఇంజెక్షన్ల సరికొనిన వలలకు
 టోసూనివల. ఇన్ఫులిన్ మన శరీరంలకు రెక్కలకేగా వనిచియుండే
 వల్ల మనం యైయాగ్నిసిమిక్ రంకుంకం చూసుగావలె. యానివల్ల
 ఇన్ఫులిన్ టోసూనివలకు కరికైగా టోసూనివల. ఎటువరిస్ట్రోవోగనం
 యాజ్ఞన ఆహారం టోసూనివలకు మరచియాకొండెడు. రా(లే)వలలకు
 టోసూనివల ఆ చిరుతొంద్రీ చూలం అవసరం, యానివల్ల, యైయా
 గ్నిసిమిక్ అటుకను అరికట్టువచ్చు.

మన రక్తంలకు చికిత్స కాటం టోగ్నినట్టె (యైయాగ్నిసిమిక్)
 మనం వించెయాలె.

యైయాగ్నిసిమిక్ ఎప్పుడు వచ్చునంటి మనరక్తంలకు చికిత్స
 లెవల్ టోగ్నినట్టె (70mg%). ఇది ఎందువల్ల వస్తుందంటి
 లిట్టుగా ఆహారం టోసూనివలకు, ఎక్కివ వని అంకెసంవల్ల,
 ఇన్ఫులిన్ టోసూనివలకు యెల్లగా ఆహారం టోసూనివలకు ఈ కంకొయ్స్
 వస్తుంది.

వగ్గుకుడు, చిమిటలు రంకం, కక్కిలేరులు, గ్లోవరల్లెట్టు
 యైయా అటికే వచ్చినట్టె. పిండునీ మన రక్తంలకు ప్రాధా చికిత్సలవలె
 టోసూనివలయగావలె. 70% కుంకం టోగ్నినట్టె పిండునీ
 కిన్ఫులిన్ ఆఫ్ గ్లోవరల్లెట్టు టోసూనివల (0.5% వలలవలె

బ్లీచ్ షగర్ తివల్ని చికబొసుగియాలి. తేరుయాలే బ్లీచ్ షగర్
 తివల్ని తేగ్గినప్పుడు 3 స్ట్రస్స్ ఆఫ్ షగర్ తివల్ని చికబొసుగియాలి. బ్లీచ్
 షగర్ తివల్ని చికబొసుగి 80% దాటికొందంటే ఆహారం, చిరు
 మీంసినె 30 నాలుగు అక్షరాలు తివల్ని చికబొసుగియాలి. అల్లప్పుడు మేరు
 గ్లూకోజు తివల్ని చికబొసుగియాలి చాలా మంచిది.

విరకత్తైన ఆహారాలని తివల్ని చికబొసుగియాలి? ఎందుకనగా
 చికబొసుగి అక్షరాలు తివల్ని చికబొసుగియాలి.

కేకే, స్ట్రెస్, పిండిపదార్థాలు, గ్లూకోజు, కుల(శింసె), అలెగ్జాన్
 చికబొసుగి, బిల్గం, బీనా మేరకెళ్లు చికబొసుగి అక్షరాలు తివల్ని చికబొసుగియాలి.
 మొదటి గ్రేవ్ తేగ్గినగా మన కేకరం తివల్ని చికబొసుగియాలి. బీనావల్ల
 మన కేకరం అక్షరాలు తివల్ని చికబొసుగియాలి. విరకత్తైన
 ఆహారాలని తివల్ని చికబొసుగియాలి, అలగించుకుంటుంది.

బీలస్నే కేక, నమపాక్షం అక్షరాలు తివల్ని అక్షరం అక్షరం
వియ?

మనం తివల్ని తివల్ని ఆహారం తేగ్గినంటే (మీకెస్సె, మొదటి,
 వీలుమొక్క, మినరల్స్, మొదటిపదార్థం గ్రేవ్ కేకరం తివల్ని ఆహారం
 ని తివల్నియాలి. కిందచూపిన విధంగా, మొదటిపదార్థం, అక్షరం,
 ఆహారం, అక్షరం, మొదటిపదార్థం తివల్ని తివల్ని తివల్ని
 తివల్ని తివల్ని తివల్ని తివల్ని

చిరుతేండ్లని లివనరమం ?

అప్పుడు ఎలా నేను చిరుతేండ్లని మీల్చి స్ట్రాప్ ని తొసగి యాలి
మొసె విలం శివరం మట్టణ తొసగి యాలి . ?

జ్ఞానక విలక్షిత చిరుతేండ్లని మనం తొసగివడు ముందే . దానివల్ల మన రక్తం అంటి చకిర కంటానిక తక్కువ లివకుండా చూసుకుంటాది మనం శివరం తొసగిని 3 గంటల తరువాత చిరుతేండ్లని తొసగివడం ముందే దాని వల్ల చకిర కంటం తక్కువ లివకుండా చూసుకుంటుంది.

విరకత్తైన చిరుతేండ్లని మీలు మనము తొసగి యాలి
శివరం మట్టణ ?

మీ కిందచూచిన చి(లేం) అంటే లివకుండా సకల చిరుతేండ్లని తొసగివచ్చును

శివర మాట్ట బొబిటా :-

క్రియేటివ్ మీకు శివరమంట్ట బొబిటా చెప్పతారు ఇస్తారు. ఈ బొబిటాని ఎల రకత్తైన శివరం కాలతలు ముదమంటుంది. లివచీ సకల రకత్తైన కెలికలు దానిక కాలతలు సమానంగా ఉంటాయి. చకిర అల్లిది ఉన్న మనియి ఈ శివర మాట్ట బొబిటా నుండి విరకత్తైన శివర త్తైన తొసగివచ్చు.

శివర మాట్ట బొబిటా కింద చి(లేం)

చూసిందనుకుందా.

దావూ రిపోరంట్ల ప్రసాద మూర్తి ఇందులో ప్రసాద శక్తి
85 కేలరీస్, 1-2 గ్రాం. ప్రోటెయిన్ 15-20 గ్రాం. కార్బో
హైడ్రేట్స్, పిండిశక్తి.

పాలు పాలుకె సంబంధించిన రిపోరంట్:- దానిలో ప్రాంతీ శక్తి
65 కేలరీలు 3.2g ప్రోటెయిన్, 4 గ్రాం. కార్బో, 4 గ్రాం
కార్బోహైడ్రేట్స్

పప్పు దినుసులలో ప్రాంతీ మూర్తి:- దానిలో ప్రాంతీ శక్తి
85 కేలరీస్, 4.6g ప్రోటెయిన్, 12-15 గ్రాం. కార్బో
హైడ్రేట్స్,

మోయినము/చాప లో ప్రాంతీ మూర్తి :- దానిలో ప్రాంతీ శక్తి
65 కేలరీలు, 6-9 గ్రాం కార్బో, 6-18 గ్రాం ప్రోటెయిన్
కార్బోహైడ్రేట్స్ లోక.

పండ్లలో ప్రాంతీ మూర్తి:- దానిలో ప్రాంతీ శక్తి 40
కేలరీలు 10 గ్రాం. కార్బోహైడ్రేట్స్, కార్బో. ప్రోటెయిన్ లోక

కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్

మనకి కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్ 15/10/2020 కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్ లోనున్నది మనకి మనకి లెకరియేషన్

మనం తొనుగిని ఇన్ఫర్మేషన్ 15/10/2020 కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్ మనకి-మనకి లెకరియేషన్ ఆ లెకరియేషన్ మనమేది పరికిలియె శాఫ్ట్/ క్రిటెరియన్ ఆ కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్ రేషియన్ ని బట్టి చెబుతారు.

మనం ఎంత విండోవ్ దాక్టర్ కాలెట్రెట్ లెకరియేషన్ లాని దానికి లెకరియేషన్ ఇన్ఫర్మేషన్ లానేని మార్పు చేసినట్లు

పంపిణీ చేయాలి అదే విండోవ్ దాక్టర్ కాలెట్రెట్ లెకరియేషన్ మనం ఎంత విండోవ్ దాక్టర్ కాలెట్రెట్ లెకరియేషన్ లానినే కాలెట్రెట్ లెకరియేషన్. ఈ కాలెట్రెట్ లెకరియేషన్ లానినే మన లెకరియేషన్ లానినే మనం లెకరియేషన్ లానినే నాల్గవ లెకరియేషన్ లెకరియేషన్.

కేంద్ర చూసిన ఆ లెకరియేషన్ లెకరియేషన్ 15/10/2020 కాబ్రియోట్రెట్ లెకరియేషన్ లెకరియేషన్ దాని కాలెట్రెట్ మార్పు వస్తూ లెకరియేషన్.

Carbohydrates అయోర పట్టిక

ఈ అయోర పట్టికని సక్షిణం ☆ వుంటే అయోరం అని ఎక్కువ కొద్ది పదార్థం వుంటాయి.

ధాన్యాలు :- 15 గ్రాముల విండిపదార్థం 1/3 కేల్షి ఉండిపోయిన బిల్ గ్రెస్

1/3 కేల్షులు ఉండిపోయిన (బ్లైస్ గ్రెస్)

1/3 కేల్షులు యలహారం

1/2 కేల్షు బెరియోసి / యలవ్ ✱, మాయినము,

1/2 కేల్షు కిచనీ, ఉండిపోయినది

1 కేల్షి చినద యలబొప్పం, 4" నయంబిటర్

2 బిల్ బల్ స్పూన్ కొమ్మగనికీగిళ్ల

1/2 కేల్షు షిలకెక్కిన గాదులు

1/2 కేల్షు ఉవ్య (ఉండిపోయినది)

1 స్ట్రోక్, (హిస్) బ్రెస్, బిల్ గ్రెస్, గాదులు, (అ) యలబొప్పం ధాన్యాలు

1/2 తాల్చి (బారం, మెకరిబానం, నడ్డలు,)

1 కేల్షి చపాణి 6" నయంబిటర్ (25 గ్రాం / 3 బిల్ బల్ స్పూన్

యలబొప్పం వొంటి గాదులు విండి)

2 యలబొప్పం (5" నయంబిటర్)

1 యలబొప్పం (10" నయంబిటర్)

1 చినద బిల్ గ్రెస్

2 బిల్ గ్రెస్ లయం బిల్ గ్రెస్

వింటి పదార్థం వంటి 50 యుగంల 15g (100% Carbohydrate)

1/3 కప్పులు తిరిగివేయ

1/2 కప్పు కిలకణ్ణ, నల్ల

బిరచిన బంగాళాదుంప ఉడికించండి తియ, కాట్టినది

1/2 కప్పు గిరిసంకణ్ణ

1/2 కప్పు పచ్చి బఠాని గింజలు

1/2 కప్పు మిక్చరైన గింజలు

1/2 కప్పు శుంకణ్ణ

1/2 కప్పు కలిసిన కూరగాయలు (పచ్చి బఠాని, మిక్చరైన గింజలు)

పప్పు దినుసులు / బిస్కెట్ / మామిడి పదార్థాలు.

15g కాట్టిన పప్పు

1/2 కప్పు ఉడికించిన పప్పు :- వెనక పప్పు / తిరిగివేయ / సంకల్ప / సాంబారు

3/4 కప్పు చికెన్ ముసిల్స్ ముమ్

1 1/4 కప్పు చికెన్ కర్ర

1 1/4 కప్పు చికెన్ చిట్టి నాటి కర్ర

పాలు / పెరుగు :- 15g .. carbohydrate

350 ml తియ పాలు

1 కప్పు పెరుగు (వెనక తినినది)

పండ్లు / జూస్ :- 15g carbohydrates

- 1 చీనా రిఫ్రెష్
- 1 చీనా రిఫ్రెష్ వండు లేదా 1/2 రిఫ్రెష్ వండు
- 3 కబ్బరి పండ్లు
- 2 టిఫిన్ సైజ్ రిఫ్రెష్
- 17. ట్రాక్టు పండ్లు
- 6. జూస్ పండ్లు, వీగెటబుల్స్
- 3/4 కబ్బరి రిఫ్రెష్
- 1/2 చీనా మిక్సిడ్ వండు
- 1 చీనా రిఫ్రెష్
- 1/2 కబ్బరి బాల్స్ మిక్సిడ్
- 1/2 medium fashion fruits
- 1/2 బీరెండ్
- 3/4 కబ్బరి లిఫ్ట్ మిక్సిడ్
- 2 చీనా రిఫ్రెష్
- 1 చీనా రిఫ్రెష్
- 1/2 కబ్బరి రిఫ్రెష్ మిక్సిడ్

చిరుబిండ్లు రసం :- 15g carbohydrates

(విదా బక రకం తీసుకోవాలి)

- 30g బిల్ టిఫిన్
- 6 పానీ టిఫిన్
- 2 రిఫ్రెష్
- 4 మిక్సిడ్

3 కళ్ళు పాపేకాన్

1/2 కళ్ళు అడుపులు

1/2 కళ్ళు మురికితైన వేల్చినాలు

10. పాటాటా చిట్టె

1/2 కళ్ళు ఉత్తరమున కురగాయలు (బాస్ట్, మురికితైన

బాస్ట్

1 కళ్ళు పచ్చి కురగాయలు

ఉదయం బెటెక్ శాశర పట్టిక

ఉదయం బెటెక్ శాశరం

ఇళ్లి / బాక / చపాణి

1 కళ్ళు కురగాయలు, నాంబూత్ - 1 చిన 2 గరిట

పాలు 100 ml

నాకే బెటెక్ :- పాలు. 200 ml / మురికితైన గింజలు

1/2 కళ్ళు) ఒక పండు / పొరుకనిగ గింజలు / కురగాయలు

నిలవె)

మద్యాయం శాశరం

అనడం / 50యి / పచ్చి బెనుసులు / ఒక గుడ్డి / ఒక చీర /

కొత్తి మామిడినాలు ఒక గింజలు / పెరుగు

నాయం చేయం :-

పాలు 200 ml / 1/2 కళ్ళు మురికితైన గింజలు /

ఒక పండు / అంబోర గింజి ఒక కళ్ళు / బెనకెట్టె (ఎకెరెవ

సంజాతీ ధూతు జోసగివలసిన శాసనం

చపాణి/ కాయనూరలు/ కడప, పశ్చిమమెసలు/ గుకనూరి/

గుక చావయకటి/ గుక గెరు కిణి ముమూలు

కూసుగివలసిన ముందు జోసగివలసిన శాసనం

పాలు 200 ml / అంతి రుచి / చిన్నేలు/

అంతిగివలసిన ముందు జోసగివలసిన శాసనం

- * క్రిమికి శాసనం కరిల్లుగా జోసగివాలి
- * సమతుల్యతైన శాసనం జోసగివాలి
- * చాలా
- * మును విలలు శాసనం జోసగివాలి
- * కచ్చితంగా ఎకరంగా అంతి విచయవదాల్చిన జోసగివాలి
- * అదా 4 నూచి కరిగులు కురగాలులు శాసనం జోసగివాలి
- * ఎకరంగా ముందే నీళ్లు జోసగివాలి అదా 8 గ్రాముల నూచి 12 గ్రాముల వరకు నీళ్లు జోసగివాలి.
- * అదా 30 ml చాలి.

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

1957 జనవరి 15 / 1957 జనవరి 15 / 1957 జనవరి 15

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ

అంబేద్కర్ విచారణాధికారి కమిటీ *