

डायबिटीज के लिये डाइट चार्ट (कम शारीरिक प्रम करने वाले व्यक्तियों हेतु)

i) प्रातः काल उठते ही दो गिलास गर्म पानी

ii) एक कप दिव्य पेय

iii) नाश्ता 8.00 बजे से 9.00 बजे तक

पपीता - 300 gm. , दस मिनट बाद एक कप दूध

iv) दोपहर का भोजन - प्रातः 10.00 बजे से 12.00 बजे के मध्य

तीन चंटे पहले, पालक के रस में गुथी हुयी रोटी (13 प्रकार के

अनाजों में बनी रोटी, जिनमें गेहूँ सबसे कम हो)

लगभग 30 gm. की एक रोटी, अधिकतम तीन रोटी ।

विकल्प - कण्ट्रोल चावल लगभग 40 gm.

एक कटोरी पत्ते वाली सब्जी, दही 100 gm. , सलाद 200 gm.

पकाने हेतु घी अथवा तेल 5 gm. अधिकतम, अंकुरित अनाज 25 gm.

दोनों समय भोजन से 10 मिनट पहले 10 gm. मैथी का चूर्ण

v) दोपहर 2.30 बजे - मौसम के अनुसार 150 gm. सन्तरा या 200 gm.

रमाटर या 150 gm. अमरुद अथवा 150 gm.

अनार या 150 gm. सेब (apple) या 150 gm. भालू बुखारा या 200 gm. पपीता

vi) सांय 4.30 बजे - दिव्य पेय या सूप (एक कप) या दही (750 gm.) या

नारियल पानी (एक गग, 200 ml)

चूर्ण - करैला, जामून की मुठली, मफेद चांदनी, बेल, नीम, तुलसी,

जामून व चमेली के सूखे पत्ते - सभी को बराबर मात्रा में

लेकर बनाये, उसमें से 5 gm लगभग । चम्मच पानी के साथ लें ।

vii) मायः कालीन भोजन - सांयः 6.00 बजे से 7.00 बजे तक

200 gm. सब्जी, दही या रायता लगभग 100 gm. , सब्जी पकाने के

लिये घी या तेल 5 gm.

viii) शंघ्रि - लगभग 9.30 बजे - 150 ml. दूध