

डायाबिटीज के लिये डाइट (मध्यम परश्रम करने वालों के लिये)

- i) प्रातः काल उठते ही एक गिलास गर्म पानी
- ii) दिव्य पेय एक कप
- iii) सोयाबीन का बिस्कुट एक नग
- iv) नारता - प्रातः 8.00 बजे से 9.00 बजे के मध्य  
200 ml. दूध, 300 gm. पपीता
- v) दोपहर का भोजन - 11 बजे से 12 बजे के मध्य  
2 नग रोटी, प्रत्येक 30 ग्राम - तीन घंटे पहले पालक के रस में गुथी  
हुयी, 13 प्रकार के अनाजों से बनी रोटी जिसमें गेहूँ सबसे  
कम हो। चावल लगभग 40 gm. कणी वाला, दाल 15 gm.,  
उबली सब्जी 200 gm., सलाद 250 gm., दही 100 gm.  
पकाने के लिये घी / तेल 5 gm.
- vi) दोपहर 2.30 बजे से 3.00 बजे तक  
200 gm. फल मौसम के अनुसार - संतरा, पपीता, अनार, सेब,  
आलू बुखारा, आयर, अमरुद
- vii) सांय 4.30 बजे - अंकुरित अनाज 50 gm. कच्चा भयवा उबला हुआ,  
सूप या द्राव 200 ml.
- viii) सांय कालीन भोजन - 6.30 बजे से 7.00 बजे तक  
तीन घंटे पहले पालक के रस में गुथी हुयी, 13 प्रकार के अनाजों  
से बनी रोटी जिसमें गेहूँ सबसे कम हो - एक नग, सब्जी 200g  
दही या रायता 100 gm., पकाने के लिये घी / तेल 5 gm.
- ix) रात्रि - लगभग 9.30 बजे - 150 ml. दूध