Punjabi

ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ - 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

South Asian Meal Plan for Diabetes – 30 gram Carbohydrate

ਇਸ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

Tips for Healthy Eating

- ✓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ (ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਨੋਲਾ, ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰਿਨ)।
- ✓ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਕਸਰ ਕਰੋ (ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ, ਬੁਲਗਰ)।
- ✓ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:
  - ਘਰੇ ਜਮਾਏ ਦਹੀਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਵਰਤੋ।
  - ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਫਲ਼ੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਮਿਲਾਓ।
- ✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ 7 ਤੋਂ 10 ਪਰੋਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਨੈਕ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਰਟ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਮੂਲੀਆਂ ਮਿਲਾਓ।
  - ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਫਲ਼ੀਆਂ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਮਟਰਾਂ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਸਪਰੇਟਾ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ)।
- ✓ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਿੱਥ 'ਤੇ ਖਾਓ।
  ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਵਿੱਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।

ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Tips for Saving Money

- ✓ ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ, ਓਟਮੀਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ਰੀਦੋ।
- ✓ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੁਰਾਣੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਖ਼ਰੀਦੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ✓ "ਨੋ-ਨੇਮ" ਬਰਾਂਡ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖ਼ਰੀਦੋ।
- ✓ ਫਲਾਇਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕੂਪਨ ਲੱਭੋ।

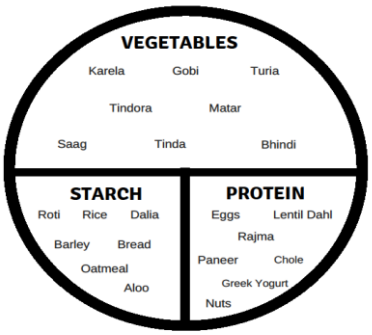
ਰੋਟੀ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ Variations for roti

ਮੇਥੀ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ: ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮੇਥੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਉਣੇ

ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ: ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਣਾ।

ਪਰੌਂਠਾ: ਆਟੇ ਦੇ ਪੇੜੇ ਵਿੱਚ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ, ਕੱਟ ਕੇ, ਪਕਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉਣੇ (ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਆਲੂ ਆਦਿ।)

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #267916 (April 2023) To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ Example meal plans

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ
ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ	1 ਕਾਤਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਟੋਸਟ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼ 1 ਛੋਟਾ ਸੰਤਰਾ 1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	¾ ਕੱਪ ਦਲੀਆ (ਸਟੀਵੀਆ/ਸਪਲੈਂਡਾ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ) ¾ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ½ ਕੱਪ ਬਲੈਬੈਰੀਆਂ 1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਰਹਿਤ)	1 ਕਾਤਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਟੋਸਟ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ 2 ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਮਰੂਦ 1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਰਹਿਤ)
ਲੰਚ	1 ਕੱਪ ਟਿੰਡਾ ਮਸਾਲਾ 1.5 ਛੋਟੀ 6” ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ 1 ਕੱਪ ਖੀਰੇ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ ਪਾਣੀ	1 ਕੱਪ ਸਾਗ ½ ਕੱਪ ਪਨੀਰ 1 ਛੋਟੀ 6” ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ½ ਕੱਪ ਪਪੀਤਾ ਪਾਣੀ	½ ਕੱਪ ਦਾਲ 1 ਛੋਟੀ 6” ਰੋਟੀ 1 ਕੱਪ ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ 1 ਕੱਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਪਾਣੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਲਈ ਸਨੈਕ	1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਰਹਿਤ) ¼ ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ	1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਰਹਿਤ) ¼ ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ	1 ਕੱਪ ਚਾਹ (ਖੰਡ ਰਹਿਤ) ¼ ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ
ਡਿਨਰ	½ ਕੱਪ ਦਾਲ 1 ਛੋਟੀ 6” ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ 1 ਕੱਪ ਸਾਗ ¼ ਕੱਪ ਪਨੀਰ 1 ਕੱਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ	1 ਕੱਪ ਟੋਫੂ ਕਰੀ ⅔ ਕੱਪ ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਈਸ 1 ਕੱਪ ਗੋਭੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ½ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਪਾਣੀ	½ ਕੱਪ ਛੋਲੇ 1 ਛੋਟੀ 6” ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ¾ ਕੱਪ ਘੀਆ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ 1 ਕੱਪ ਸੇਕਿਆ ਹੋਇਆ ਕਰੇਲਾ ਪਾਣੀ

ਆਮ ਸੁਝਾਅ General Tips

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਹਰ ½ ਕੱਪ ਦੇ ਪਰੋਸੇ ਵਿੱਚ):

- ਗੋਭੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ (ਆਲੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) = 0 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਘੀਆ ਟਮਾਟਰ ਸਬਜ਼ੀ = 0 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਕੜਾਹੀ ਭਿੰਡੀ = 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ = 15 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਆਲੂ ਗੋਭੀ = 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
- ਕੱਦੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ = 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ:

15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ =

- 1/3 ਕੱਪ ਚੌਲ਼
- 1/2 ਕੱਪ ਜੌਂ
- 2/3 ਕੱਪ ਬੁਲਗਰ
- 3/4 ਕੱਪ ਦਲੀਆ/ਓਟਮੀਲ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

Tips to reduce carbohydrate content:

ਚੌਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੋਭੀ ਨਾਲ ਰਲ਼ਾਓ:

1/3 ਕੱਪ ਚੌਲ਼ + ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੀ ਇੱਛਤ ਮਾਤਰਾ
= 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

ਵਧੇਰੇ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਆਟੇ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਛੋਲੇ, ਸੋਏ ਬੀਨ) ਰਲ਼ਾ ਕੇ ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ ਬਣਾਓ

ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੀ ਇੱਕ 6” ਰੋਟੀ
= 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੀ ਇੱਕ 6” ਰੋਟੀ
= 10 ਤੋਂ 11 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, 2 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ

ਨਿੱਕੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਟੇ ਦਾ ਛੋਟਾ, ਟੇਬਲ-ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਪੇੜਾ ਬਣਾਓ।

*ਟੇਬਲਸਪੂਨ. = ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ, ਟੀਸਪੂਨ = ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ, ਗ੍ਰਾ = ਗ੍ਰਾਮ *Tbsp. = Tablespoon, tsp = teaspoon, g = gram