

## ذیابیطیس کے لئے جنوبی ایشیائی غذا کا منصوبہ - 30 گرام کاربوہائیڈریٹس

### South Asian Meal Plan for Diabetes – 30 gram Carbohydrate

اس غذائی منصوبے میں ایسے غذائی تصورات شامل ہیں جن میں سے ہر ایک میں 30 گرام کاربوہائیڈریٹ ہوتی ہے۔

#### Tips for Saving Money

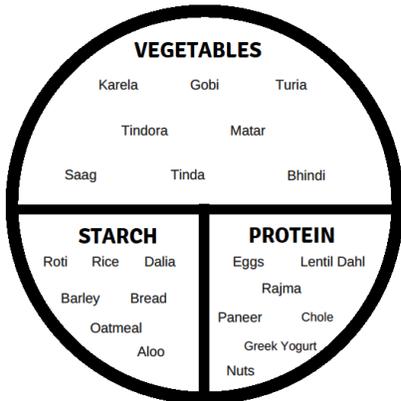
##### پیسے بچانے کے نکات

- ✓ کوشش کریں کہ اشیاء بڑی مقدار میں خریدیں جیسے پاستا، سیریل، دلیا، خشک میوہ جات
- ✓ موسمی پھل اور سبزیاں خریدیں۔
- ✓ ایک دن پرانی اور فریزر میں رکھی ڈبل روٹی خریدیں۔
- ✓ نو نیم برانڈ کی مصنوعات خریدیں۔
- ✓ اشتہاری فلائبرز چیک کرتے رہیں اور کوپنز پر نگاہ رکھیں۔

#### Variations for roti

##### روٹی کی مختلف اقسام

- ✓ میتھی روٹی: روٹی بنانے کے لئے کٹی ہوئی میتھی کے پتے آٹے میں شامل کریں۔
- ✓ مسی روٹی: کالے چنوں کا آٹا، کٹے ہوئے پیاز اور مرچ مصالحہ ڈو بنانے کے لئے آٹے میں شامل کریں۔
- ✓ پرائٹھا روٹی: آٹے کا پیڑا جس میں کدو کش کی ہوئی یا کٹی ہوئی پکی ہوئی سبزیاں اور مصالحہ جات شامل ہوں سے بنتی ہے۔ (معروف انتخاب: گوبھی، مولی، آلو وغیرہ بھرا ہو)۔
- کوشش کریں کہ مندرجہ بالا روٹی یا پرائٹھے روایتی انداز میں نہ بنائیں۔ پورٹوں یا گھی میں ڈبو کر تلی ہوئی چیزوں کا انتخاب کرنے سے گریز کریں۔



#### Tips for Healthy Eating

##### صحت مند کھانے کے لئے نکات

- ✓ معتدل مقدار میں صحت بخش چکنائی کا انتخاب کریں (زیتون کا تیل، کینولہ، غیر ہائیڈروجنیٹڈ مارجرین)۔
- ✓ کم گلیسیمک والے کھانے کا اکثر انتخاب کریں (چنے کا آٹا، ہول گرین ٹوسٹ، خشک پسی ہوئی گندم)
- ✓ ہر کھانے میں غذائیت کے بنیادی عناصر لحمیے شامل کریں:
  - گھر کے بنے ہوئے دہی کو سادہ گریک یوگرٹ/ یونانی دہی سے بدل دیں۔
  - مختلف قسم کی دالیں، سبزیاں اور بینز استعمال کریں۔
  - پکے ہوئے سیریل اور سالاد میں خشک میوہ جات استعمال کریں۔
- ✓ روزانہ پھلوں اور سبزیوں کی 7 تا 10 خوراکیں کھانے کی کوشش کریں۔
- اضافی سبزیاں اسنیک کے طور پر شامل کریں۔ اسنیک کے طور پر دہی میں کٹی ہوئی بنا پکی خام سبزیاں جیسے کھیرا اور مولیاں شامل کریں۔
- مکس سبزی کا سالاد کھانے کے ساتھ شامل کریں۔
- ✓ پھلیوں، دالوں، مٹر یا سویا بین کی پیٹھی کا استعمال کرتے ہوئے سبزی خور خوراکیں کھانے میں شامل کریں۔
- ✓ کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات کا استعمال کریں (اسکم یا ایک فی صد چکنائی والا دودھ اور دہی)
- ✓ رات کا کھانا سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے کھانے کی کوشش کریں۔
- ✓ ہر کھانے کے دوران 4 سے 6 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔
- اگر آپ کے کھانے کے دوران 4 سے 6 گھنٹے سے زیادہ کا وقفہ ہے تو اس کے دوران صحت بخش اسنیک کا مزہ لیں۔

کھانے کے منصوبہ کی مثال Example meal plans

|                    | سوموار   | منگل  | بدھ  | عام نکات General Tips   |
|--------------------|--|---|--|---|
| ناشتہ              | 1 سلاٹس ہول گرین ٹوسٹ<br>50 گرام چیڈر پنیر<br>1 چھوٹا مالٹا<br>1 کپ چائے (چینی کے بغیر)  | ¼ کپ دلیا ( سٹیویا/ سپلینڈا سے میٹھا کیا<br>ہوا)<br>¼ کپ سادہ گریک دہی/ یونانی دہی<br>½ کپ بلیو بیریز<br>1 کپ چائے (چینی کے بغیر) | 1 سلاٹس ہول گرین ٹوسٹ<br>1 کھانے کا چمچ پینیت ہٹ/ مونگ پھلی کا مکھن<br>2 ابلے ہوئے انڈے<br>½ درمیانہ امروہ<br>1 کپ چائے (چینی کے بغیر) | <b>سبزی کے کارب کی گنتی (فی ½ کپ سرونگ)</b><br>- گوبھی کی سبزی (آلو کے بغیر) = 0 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>- لوکی ٹماٹر سبزی = 0 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>- کڑاھی بھنڈی = 10 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>- مٹر کی سبزی = 15 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>- آلو گوبھی = 15 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>- کدو کی سبزی = 15 گرام کاربوہائیڈریٹ   |
| دوپہر کا کھانا     | 1 کپ ٹینڈا مصالحہ<br>ڈیڑھ چھوٹی 6 انچ کی ہول گرین روٹی<br>1 کپ کھیرے کا رائتہ<br>پانی  | 1 کپ ساگ<br>½ کپ پنیر<br>1 چھوٹی 6 انچ کی ہول گرین روٹی<br>½ کپ پیپتا<br>پانی   | ½ کپ دال<br>1 چھوٹی 6 انچ کی روٹی<br>1 کپ کھیرے اور مولی کا رائتہ<br>1 کپ مکس سبزی کا سالاد کم چکنائی والی<br>ڈریسنگ کی ساتھ<br>پانی   | <b>اناج کا موازنہ</b><br>15 گرام کاربوہائیڈریٹ =<br>- 1/3 کپ چاول<br>- 1/2 کپ جو<br>- 2/3 کپ خشک پسی ہوئی گندم<br>- 3/4 کپ دلیا   |
| دوپہر کے بعد اسٹیک | 1 کپ چائے (چینی کے بغیر)<br>¼ کپ خشک میوہ جات  | 1 کپ چائے (چینی کے بغیر)<br>¼ کپ خشک میوہ جات   | 1 کپ چائے (چینی کے بغیر)<br>¼ کپ خشک میوہ جات  |   |
| رات کا کھانا       | ½ کپ دال<br>1 چھوٹی 6 انچ کی ہول گرین روٹی<br>1 کپ ساگ<br>¼ کپ پنیر<br>1 کپ مکس سبزی کا سالاد کم چکنائی والی<br>ڈریسنگ کی ساتھ | 1 کپ ٹوفو کا سالن<br>2/3 کپ براؤن چاول<br>1 کپ گوبھی کی سبزی<br>½ کپ سادہ گریک دہی/ یونانی دہی<br>پانی                            | ½ کپ چھولے<br>1 چھوٹی 6 انچ کی ہول گرین روٹی<br>¼ کپ لوکی ٹماٹر سبزی<br>1 کپ بیک کیا ہوا کریلا<br>پانی                                 | <b>Tips to reduce carbohydrate content:</b><br><b>کاربوہائیڈریٹ کے عناصر / مواد کم کرنے کے نکات</b><br>چاول کو پھول گوبھی کے ساتھ مکس کریں:<br>1/3 کپ چاول + حسب حال پھول گوبھی<br>= 15 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>روٹی چباتی ہائی فائبر آئے (ہول گرین، چنا، سویا بین) کے ساتھ بنائیں۔<br>ایک 6 انچ چھوٹی روٹی ریفائنڈ آئے کے ساتھ<br>= 15 گرام کاربوہائیڈریٹ<br>ایک 6 انچ روٹی جو ہول گرین آئے کے ساتھ بنی ہو<br>= 10 سے 11 گرام کاربوہائیڈریٹ، 2 گرام فائبر<br>چھوٹی روٹی بنانے کے لئے ٹینس بال کے برابر بیڑا لینے کی کوشش کریں۔ |

\*Tbsp. = Tablespoon, tsp = teaspoon, g = gram، چائے کا چمچ = tsp، کھانے کا چمچ = Tbsp.