

Diet Plan For Diabetic Patients

By Zainott Pharmaceuticals Pvt. Ltd.

खाने की वस्तु	मात्रा
सुबह	
मधुकिल पाउडर के १ पाउच को १ गिलास गुनगुने (हल्का गरम) पानी में अच्छी तरह घोल कर पीये या डाइबोनाशक की एक टेबलेट खाएं (कुछ भी खाने से ३० मिनट पहले)	
चाय / ब्लैक कॉफी	१ कप
मैरी / डाइजेस्टिव बिस्किट / रस	२
नास्ता	
मेथी / पालक इत्यादि का पराठा (अलिव तेल या काम तेल में)	२
दही	१ कप
अथवा	
अंडा (सफेदी)/ पनीर भुर्जी/ ब्राउन ब्रेड/ टोफू	१ कटोरा (मध्यम आकार)
सादी रोटी	२
अथवा	
वेजिटेबल पोहा/ उपमा/ ओट्स/ दलिया	१ कटोरा (मध्यम आकार)
मध्य सुबह	
हरा सेब/ स्टार्बेरी/ कीवी/ पपीता/ नाशपाती/ आड़ू	१
दोपहर का भोजन	
ताजा हरी या मौसम की सब्जियां	१ कटोरा (मध्यम आकार)
दाल	१ कटोरा (मध्यम आकार)
सादी रोटी	२ से ४
ब्राउन राइस या दही (इच्छानुसार)	१ छोटा कप
शाम का नास्ता	
दूध/ ग्रीन टी/ हर्बल टी/ निम्बू पानी	१ कप
मैरी / डाइजेस्टिव बिस्किट / रस	२
मधुकिल पाउडर के १ पाउच को १ गिलास गुनगुने (हल्का गरम) पानी में अच्छी तरह घोल कर पीये या डाइबोनाशक की एक टेबलेट खाएं (कुछ भी खाने से ३० मिनट पहले)	
रात का भोजन	
ताजा हरी या मौसम की सब्जियां	१ कटोरा (मध्यम आकार)
दाल	१ कटोरा (मध्यम आकार)
सादी रोटी	२ से ४
ब्राउन राइस या दही (इच्छानुसार)	१ छोटा कप
मांसाहार पसंद करने वाले सल्मोन मछली या चिकेन कम मात्रा में खा सकते हैं. (रेड मीट न खाएं)	

Health Tips

रोज़ सुबह कम से कम ३० मिनट तेज़ गति में टहलें
खाना कम मात्रा में और कई बार में खाएं
खाने को अच्छी तरह से चबा के और धीरे धीरे खाएं
धूम्रपान और मद्यपान न करे
पहले से चल रही एलोपैथिक दवाओं को समय से लेते रहें



zainott परिवार से जुड़ने के लिए धन्यवाद

डायबिटीज से सम्बंधित किसी भी सुझाव या सलाह के लिए **85-888-56-222** पर सोमवार से शनिवार सुबह १० बजे से शाम के ६ बजे तक फ़ोन कॉल या whatsapp से संपर्क कर सकते हैं