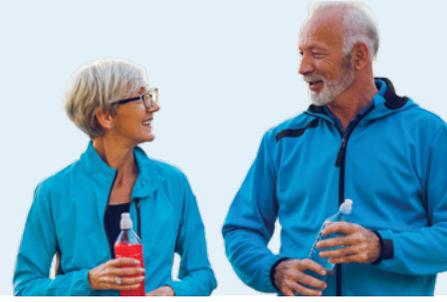


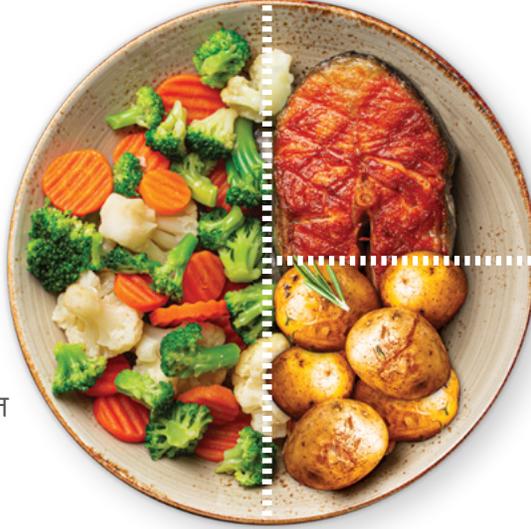
## एक संतुलित मील बनाना

आप अपने शरीर के अंदर जो डालते हैं उससे एक बड़ा अंतर आ सकता है कि आप मधुमेह को कितनी अच्छी तरह से प्रबंधित कर सकते हैं।



### एक स्वास्थ्यप्रद भोजन बनाने का एक बढ़िया तरीका!

कभी-कभी यह जानना कठिन हो जाता है कि कहां से शुरू करें जब आप स्वास्थ्यप्रद भोजन प्लान करने की कोशिश कर रहे हैं। अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन की डायबिटीज प्लेट विधि एक संतुलित भोजन के निर्माण को आसान बना देती है।



### यह कैसे करना है यहां दिया गया है:

#### अपनी प्लेट को विभाजित करें

अपनी प्लेट के बीच में एक काल्पनिक रेखा खींचें\* उसके बाद एक खंड को आधे में विभाजित करें। अब आपके पास अपनी प्लेट पर तीन खंड हो गए हैं- 1 बड़ा और 2 छोटे।

#### सब्जियों से शुरू करें

सबसे बड़े खंड को स्टार्च रहित सब्जियों से भर दें। उनमें उदाहरण के लिए शामिल हो सकती हैं:

- शतावरी
- हरी फलियां
- पालक
- ब्रोकली
- केल
- तुरई
- फूल गोभी
- सलाद पत्ता
- सेलेरी
- मशरूम

#### अगला, यह कार्बोहाइड्रेट है

छोटे खंडों में से 1 में, कुछ अनाज और स्टार्चयुक्त भोजन डालें। उनमें उदाहरण के लिए शामिल हो सकती हैं:

- बीन्स (काले सेम, राजमा, पिंटो सेम)
- हरे मटर
- स्कवैश
- रोटी
- पास्ता
- शकरकंदी/याम्स
- भूरे चावल
- आलू
- टोर्टिलास
- किनोआ

#### उसके बाद, प्रोटीन जोड़ें

दूसरे छोटे खंड में, लीन प्रोटीन जोड़ें। हो सकता है आप पसंद करें:

- मुर्गा
- सालमन
- टूना
- अंडे
- तिलपिया
- टर्की
- कम-वसा चीज
- टोफू

#### इसे फलों और/या डेयरी से भरें

एक सर्विंग फल की या दूध या योगर्ट या दोनों के जैसे किसी डेयरी उत्पाद जोड़ें, जैसी आपका मील प्लान अनुमति देता है।

#### पिएं!

अपने भोजन को पूर्ण करने के लिए कोई कम कैलोरी वाला पेय जोड़ें, जैसे पानी, बिना मीठे के आइस टी, या बिना मीठे के कॉफी।

#### वसा भी ठीक है

अगर आप निश्चित नहीं हैं कि आपके मील प्लान में वसा ठीक है या नहीं, तो अपने डाइटिशियन या मधुमेह देखभाल टीम से बात करें। उसके बाद, अपनी देखभाल टीम से परामर्श के बाद, स्वास्थ्यप्रद वसा जोड़ें, जैसे एवोकाडो या मेवे, थोड़ी मात्रा में। पकाने के लिए तेल का इस्तेमाल करें। सलाद के लिए, मेवे, बीज और विनैग्रेट्स शामिल करने की कोशिश करें।

यह समय है एक स्वास्थ्यप्रद भोजन खोजने का!



# एक संतुलित मील बनाना

## सुबह का नाश्ता

स्टार्च-रहित सब्जियां _____ _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____	कार्बोहाइड्रेट्स _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____
	प्रोटीन _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____

## दोपहर का भोजन

स्टार्च-रहित सब्जियां _____ _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____	कार्बोहाइड्रेट्स _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____
	प्रोटीन _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____

## रात का भोजन

स्टार्च-रहित सब्जियां _____ _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____	कार्बोहाइड्रेट्स _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____
	प्रोटीन _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____

## आपका दैनिक मील प्लान

दिन के लिए अपनी कैलोरीज और कार्ब्स को जोड़ने के लिए नीचे स्थान का उपयोग करें। आप जरूरत के अनुसार कोई भी बदलाव करें ताकि आपके मील प्लान का आपके लक्ष्य से मिलान हो सके।

सुबह का नाश्ता	कैलोरीज	कार्ब्स
स्टार्च-रहित सब्जियां	_____	_____
कार्बोहाइड्रेट्स	_____	_____
प्रोटीन	_____	_____
फल और डेयरी	_____	_____
कम-कैलोरी वाला पेय	_____	_____
स्वास्थ्यप्रद वसा	_____	_____
<b>कुल मील:</b>	_____	_____

दोपहर का भोजन	कैलोरीज	कार्ब्स
स्टार्च-रहित सब्जियां	_____	_____
कार्बोहाइड्रेट्स	_____	_____
प्रोटीन	_____	_____
फल और डेयरी	_____	_____
कम-कैलोरी वाला पेय	_____	_____
स्वास्थ्यप्रद वसा	_____	_____
<b>कुल मील:</b>	_____	_____

दोपहर बाद का स्नैक	कैलोरीज	कार्ब्स
स्टार्च-रहित सब्जियां	_____	_____
कार्बोहाइड्रेट्स	_____	_____
प्रोटीन	_____	_____
फल और डेयरी	_____	_____
कम-कैलोरी वाला पेय	_____	_____
स्वास्थ्यप्रद वसा	_____	_____
<b>कुल मील:</b>	_____	_____

शाम के स्नैक	कैलोरीज	कार्ब्स
स्टार्च-रहित सब्जियां	_____	_____
कार्बोहाइड्रेट्स	_____	_____
प्रोटीन	_____	_____
फल और डेयरी	_____	_____
कम-कैलोरी वाला पेय	_____	_____
स्वास्थ्यप्रद वसा	_____	_____
<b>कुल मील:</b>	_____	_____

शाम के स्नैक	कैलोरीज	कार्ब्स
स्टार्च-रहित सब्जियां	_____	_____
कार्बोहाइड्रेट्स	_____	_____
प्रोटीन	_____	_____
फल और डेयरी	_____	_____
कम-कैलोरी वाला पेय	_____	_____
स्वास्थ्यप्रद वसा	_____	_____
<b>कुल मील:</b>	_____	_____

दिन का योग:	कैलोरीज	कार्ब्स
	_____	_____

### फल और डेयरी

### कम-कैलोरी वाला पेय

_____	_____
_____	_____
कैलोरीज: _____	कैलोरीज: _____
कार्ब्स: _____	कार्ब्स: _____

### स्वास्थ्यप्रद वसा:

कैलोरीज: \_\_\_\_\_ कार्ब्स: \_\_\_\_\_

### फल और डेयरी

### कम-कैलोरी वाला पेय

_____	_____
_____	_____
कैलोरीज: _____	कैलोरीज: _____
कार्ब्स: _____	कार्ब्स: _____

### स्वास्थ्यप्रद वसा:

कैलोरीज: \_\_\_\_\_ कार्ब्स: \_\_\_\_\_

### फल और डेयरी

### कम-कैलोरी वाला पेय

_____	_____
_____	_____
कैलोरीज: _____	कैलोरीज: _____
कार्ब्स: _____	कार्ब्स: _____

### स्वास्थ्यप्रद वसा:

कैलोरीज: \_\_\_\_\_ कार्ब्स: \_\_\_\_\_



अपना भोजन बनाने के लिए उपर्युक्त प्लेट का उपयोग करें। अपनी मधुमेह देखभाल टीम से NovoCare® पुस्तिका **मील प्लानिंग और कार्ब काउंटिंग** की एक मुफ्त प्रति के लिए कहें। यह पोषण मूल्य प्राप्त करने और आपके पसंदीदा भोजन के पोर्शन आकारों का पता लगाने में मदद करेगा।

आप आरंभ करने से पहले, इसकी प्रतियां बनाना चाहेगे ताकि आप अपना संपूर्ण सप्ताह प्लान कर सकते हैं।

## दोपहर-बाद का स्नैक

स्नैक _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____
---

## शाम के स्नैक

स्नैक _____ _____ कैलोरीज: _____ कार्ब्स: _____
---



