



यह 7-दिन का डायबिटीज रोगियों के लिए आहार चार्ट एक संतुलित और स्वस्थ भोजन योजना है इसमें विभिन्न पोषण-भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल किये गये हैं। इस आहार चार्ट में कई तरह के अनाज, फल, सब्जियां, प्रोटीन-भरपूर खाद्य पदार्थ और स्वस्थ वसा शामिल किये गए हैं, जो डायबिटीज रोगियों की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।

इस डायबिटीज आहार की एक बात यह भी अच्छी है की इसमें सुबह जल्दी उठना, नाश्ता, मध्य-प्रहरी, दोपहर का भोजन, शाम का भोजन और सोने का समय जैसी विभिन्न भोजन की टाइमिंग शामिल है। इससे यह सुनिश्चित होता है कि आप दिनभर थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत बनाए रखते हैं, जो आपकी मेटाबोलिज्म को सक्रिय रखने और एक बार में अधिक खाने की समस्या से बचने में आपकी मदद करता है।

**इस डायबिटीज आहार उत्पादों की सूची या चार्ट में दिए गए कुछ महत्वपूर्ण बातें ये हैं:**

- जैसे की पहले दिन का नाश्ता जिसमें भुने गेहूं का दलिया है, जो कि फाइबर और प्रोटीन की अच्छी मात्रा प्रदान करता है।
- तीसरे का दोपहर का भोजन जिसमें चावल, दाल, पालक, सलाद और शिमलामिर्च शाकाहारी खाद्य पदार्थों का अच्छा संतुलन प्रदान करता है।
- दिन 4 का नाश्ता जिसमें रागी इडली है, जो फाइबर और खनिजों की अधिक मात्रा वाला ग्लूटेन मुक्त विकल्प है
- दिन 6 का दोपहर का भोजन जिसमें भूरे चावल, सांभर, पालक सब्जी और अंडे का सफेद भाग है, जो कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और सब्जियों का अच्छा संतुलन प्रदान करता है।

समग्र रूप से, डायबिटीज आहार चार्ट (Diabetes diet chart) एक स्वस्थ खाने की आदतें शुरू करने और सुनिश्चित करने के लिए एक अच्छा तरीका है ताकि आपको एक संतुलित आहार मिल सके |

तो आइये जानते है डायबिटीज रोगियों के लिए सात दिनों का आहार चार्ट (one week Diet chart for diabetes patients) आप इस डाइट चार्ट को इस लिंक से डाउनलोड करके इसका प्रिंट आउट लेकर अपनी किचन में चिपका लें और रोजाना इसे देखकर शुगर के रोगी के लिए इसी के अनुसार खाना बनायें |

**दिन 1 भोजन का समय मेनू**



1. सुबह जल्दी (6 बजे) दालचीनी वाला पानी - 1 गिलास
2. नाश्ता (8 बजे) गेहूं का दलिया या उपमा - 1 कप, हरी चटनी - 1 चम्मच
3. मध्य-पहर (सुबह
4. 11 बजे) छाछ - 1 गिलास
5. दोपहर का खाना (1 बजे) अंडा चपाती / या पनीर चपाती - 2, टमाटर+ प्याज की सब्जी - 1 कटोरी
6. शाम (4 बजे) उबले हुए चने - 1 कप
7. दिन का खाना (7 बजे): बेसन के आटे वाला चिला या डोसा - 2, वेज सांभर - ½ कप
8. सोने का समय (9 बजे) दूध (बिना शक्कर) - 1 गिलास

## दिन 2 भोजन का समय मेनु



1. सुबह जल्दी (6 बजे) दूध (बिना शक्कर) - 1 गिलास
2. नाश्ता (सुबह 8 बजे) वेजिटेबल डोसा - 2, पुदीने की चटनी - ½ कप
3. मध्य-पहर (11 बजे) टमाटर सूप - 1 कप
4. दोपहर का खाना (1 बजे) लेमन राइस (नींबू चावल) - 1 कप, हरी पत्तेदार सलाद - 1/2 कप, एक अंडे का सफेद हिस्सा |
5. शाम (4 बजे) गाजर और खीरे का सलाद - 1 कटोरी
6. दिन का खाना (7 बजे) पालक चपाती - 2, वेज ग्रेवी (तुरई की तरीदार सब्जी) - ½ कप
7. सोने का समय (9 बजे) दालचीनी वाला पानी - 1 गिलास

## दिन 3 भोजन का समय मेन्यू



- सुबह के समय (6 बजे) भिगोये गए बादाम - 6 से 7 पीस
- नाश्ता (8 बजे) बाजरा डोसा - 2, सांभर - ½ कप
- मध्य-पहर (11 बजे) एक खीरा का सलाद
- दोपहर का भोजन (1 बजे) चावल - 1 कप, दाल - 1/2 कप, पालक सलाद - 1/2 कप, शिमला मिर्च सब्जी - 1/2 कप, अंडे का सफेद भाग - 1
- शाम का नाश्ता (4 बजे) मिक्स्ड स्प्राउट्स (अंकुरित चने तथा अंकुरित दाले) - 1 कटोरी
- रात का खाना (7 बजे) चने, जौ, तथा गेहूँ के आटे से बनी चपाती - 2, मटर की ग्रेवी - 1/2 कप
- सोने का समय (9 बजे) पुदीने धनिये की छाछ - 1 गिलास

#### दिन 4 भोजन समय मेनू



- सुबह का नाश्ता (6 बजे) मेथी का पानी - 1 गिलास
- नाश्ता (8 बजे) बाजरा इडली - 2, टमाटर की चटनी - ½ कप
- मध्य-दिन का भोजन (11 बजे) ग्रीन टी - 1 कप
- दोपहर का भोजन (1 बजे) चपाती -2, सोया का ग्रेवी - 1/2 कप, दाल - 1/2 कप, अंडे की सफेदी - 1
- शाम का भोजन (4 बजे) मेवे (मुंगफली (2) + अखरोट (3) + कद्दू के बीज (1 चम्मच))
- रात का भोजन (7 बजे) होर्स ग्राम डोसा - 2, प्याज लहसुन की चटनी - 2 चम्मच
- सोने का समय (9 बजे) हल्दी वाला दूध (बिना शक्कर के) - 1 गिलास

#### दिन 5 भोजन समय मेनू



- सुबह का नाश्ता (6 बजे) दूध (बिना शक्कर के) - 1 गिलास
- नाश्ता (8 बजे) उपमा - 1 कप, शिमला मिर्च की चटनी - 1 चम्मच
- मध्य-दिन का भोजन (11 बजे) सब्जियों का सूप - 1 कप
- दोपहर का भोजन (1 बजे) मटर पुलाव - 1 कप, हरी सलाद - 1/2 कप, रायता - 1 कटोरी, अंडे की सफेदी - 1
- शाम (4 PM) अंकुरित मूंग - 1 कटोरी
- रात का खाना (शाम 7 बजे) रोटी - 2, पालक की तरीदार सब्जी - 1/2 कप
- सोने का समय (रात 9 बजे) दालचीनी का पानी - 1 गिलास

#### दिन 6 भोजन समय मेनू



- पहली सुबह (6 बजे) अखरोट - 6
- नाश्ता (8 बजे) हरी मूंग दोसा - 2, वेज सांभर - 1/2 कप
- मध्य-दिन (11 बजे) खीरा सलाद - 1 कटोरी
- दोपहर का भोजन (1 बजे) भूरे चावल - 1 कप, सांभर - 1/2 कप, पालक सब्जी - 1/2 कप, अंडे का सफेद भाग - 1
- शाम का नाश्ता (4 बजे) ग्रीन टी - 1 कप
- रात का खाना (7 बजे) ओट्स इडली - 2, टमाटर की चटनी - 2 चम्मच
- सोने का समय (9 बजे) बिना क्रीम वाला दूध (बिना शक्कर) - 1 गिलास

#### दिन 7 भोजन समय मेनू



- पहली सुबह (6 बजे) बादाम - 6
- नाश्ता (8 बजे) बेसन का चीला (प्याज, टमाटर, हरा धनिया, हरी मिर्च से बना हुआ ) - 2, धनिया चटनी – दो चम्मच
- मध्य-दिन (11 बजे) छाछ - 1 गिलास
- दोपहर का भोजन (1 बजे) चावल - 1 कप, दाल - 1/2 कप, उबली हुई लौकी की सब्जी - 1/2 कप, अंडे का सफेद भाग - 1
- शाम का नाश्ता (4 बजे) खाद्य पदार्थ - 1 चम्मच
- रात का खाना (7 बजे) पालक रोटी - 2, वेजिटेबल ग्रेवी - 1/2 कप
- सोने का समय (9 बजे) दूध (बिना शक्कर और मलाई के )

\*\*\*\*\*chart End\*\*