

DR RAJIB GAYAN

M.D., FCCM, PGDDM (LONDON), F.G.E.,
D. DIABETOLOGY, D. CARDIOLOGY, C. DIABETES, M.N.C.C.P.,
M.I.S.C.C.M., M.E.S.C.(FRA), M.H.F.A.(FRA)

Accr. in Diabetes from Harvard Medical School, USA. # Accr. in Diabetes & Endocrinology from Joslin's Diabetes Centre, Boston, USA. # Accr. in Cardiology From European Board -European Cardiology Society. # Accr. From John Hopkins University School of Medicine USA.
Experienced & Former Medical Officer –
Charak Palika Hospital, NDMC, Delhi. * PGIMER Dr R. M. L. Hospital, Delhi. * Safdarjang Hospital & V.M. Medical College, Delhi. # Recipient of CHIKITSAK RATNA AWARD . EX – INTENSIVIST – Metro Hospitals & Heart Institute, Noida, India

1500 Kcal Diabetic Diet Chart / DAY, PROTEIN -45 GMS

EARLY MORNING

Glass of warm Water (reduce/delete the amount. if fluid restriction is present), Tea/ Coffee 1 Cup (no Sugar, 25 -30ml Cow milk)

BREAKFAST

Milk/Curd 150ml (Cow milk/ Toned milk), Daliya Plain- 1 Bowl/ Stuff Roti 2 (no oil, no potato) / Idli-Sambar-3 no/ Egg Whites – 2 no (no oil) with Roti 2 small or slice of bread/Wheat Flakes 1 Bowl / Oat porridge 1 bowl.

MID MORNING:- BUTTER MILK/ NIMBOO PANI (NO SUGAR) 1 GLASS

LUNCH

Salad- Plenty, Roti 2 small, Rice- 1 small bowl, Sabzi/ Veg - 1 small bowl, Dal/ Pulse/Sprout - 1 small bowl OR Chicken/ Fish- 1 medium piece, Curd- 100ml

MID AFTERNOON

Tea/ Coffee 1 Cup (no Sugar, 25 -30ml Cow milk), Chana/ Grams –1 bowl

MID EVENING

Fruit- 1 no like Apple, Guava(Except Seeds), Piece of Papaya, Melon
(Avoid -Banana/ Chickoo/ Grapes / Mango / Custard Apple/ Pineapple/Jackfruits etc)

DINNER

Soup- 1 bowl (Clear Soup, no butter or white sauce to be added, Soup not to be strained), Salad / Veg Raita / Koshimbir – Plenty, Roti 2 small, Sabzi / Veg - 1 small bowl, Dal / Pulse / Sprout / Usal / Kadhi - 1 small bowl

BED TIME:- THIN Butter Milk – 150 ml

NOTE:- 1. ROTI MADE WITH LEMON SIZE BALL OF -ATTA (NO OIL/GHEE), OIL USED: 15 GM () 3TSP OR 1 TBSP (OLIVE OIL/RICE BRAN OIL / GROUND NUT OIL. WHILE COOKING NO USE OF COCONUT (DRY / FRESH)) / PEANUTS / OTHER NUTS / FRESH CREAM / BUTTER. 2. SALT TO BE USE – 1 TSP / DAY/PERSON

১৫০০ কিলো কেলবি প্রতি দিনৰ তালিকা

পুৱা - ১ গ্লাছ ঈসৎ পানী। চাহ / কফি ১ কাপ (বিনা চেনিৰে ২০-৩০ মি. লি স্কিম গাখীৰ)



ব্ৰেকফাস্ট- গাখীৰ / দৈ ১৫০ মি. লি (স্কিম), ডালিয়া ১ বাতি / শুবান বুতি সবু ২ খন/ কণী ২টা বিনা কুহমৰ ২ পিছ ব্ৰেদৰ লগত বা বুতি ২ খন / কৰ্ণ ফ্লেঞ্চ বা অটছ ১ বাতি



১ মান বজাত- এক গ্লাছ নেমু চৰ্পত/ লচ্ছি



দুপৰিয়া- চালাদ সবহ পৰমিণে, বুতি সবু ২ খন, ভাত ১ বাতি, ভাজি/ চৰজি ১ বাতি, ডালি ১ বাতি / চিকেন বা মাছ (সবু) ১ পিছ, দৈ ১০০ মি. লি (স্কিম)



আবেলি- চাহ / কফি ১ কাপ (বিনা চেনিৰে ২০-৩০ মি. লি স্কিম গাখীৰ), চানা ১ বাতি,



গধুলা- ১ টা ফল - Apple, guava(Except Seeds), Piece of Papaya, Melon

(কল/ চিকু/ আম/ কঠাল/ আতলাছ/ আনাৰছ আদি মিঠা ফল ট্যাগ কৰিব)



ৰাতি- চুপ ১ বাতি, চালাদ / ৰাইতা সবহ পৰমিণে, বুতি সবু ২ খন, চৰজি ১ বাতি, ডালি ১ বাতি, লচ্চি ১ গ্লাছ ১৫০ মি. লি