

మాంసాహార ఆహార ప్రణాళిక

రోజు తినే ఆహారంలో చిన్న మార్పులతో - బరువు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరియు రక్తపోటు నియంత్రితం



ENERGY
1200



PROTEIN
60g



CARBS
150g



FATS
40g



FIBER
17g



వేకువజామున

మీకు నచ్చిన వాటిలో ఏదైనా ఒకటి, ఒక మీడియం గ్లాస్ తీసుకోండి.

- జీలకర్ర నీరు
- మెంతుల నీరు
- దాల్చిన చెక్క నీరు

- చక్కెర, లేదా లేదా టిల్లం కలపవద్దు.
- ఉదయాన్నే పరగడుపున, అల్పాహారానికి 30 నిమిషాల ముందు తాగండి.



ఉదయపు
అల్పాహారం

ఏదైనా ఒకటి ఎంచుకోండి :

- 2 పెసరట్లు + 1 టేబుల్ స్పూన్ కూరగాయల పచ్చడి
- 2 చిన్న ఇడ్లీలు + 1 మధ్యస్థ గిన్నె సాంబార్ + 1 మధ్యస్థ గిన్నె ఉడికించిన శనగలు
- 1 చిన్న గిన్నె అటుకుల ఉప్పా + 1 ఉడికించిన కోడిగుడ్డు
- 1 మధ్యస్థ గ్లాస్ రాగి మాట్ (చక్కెర లేకుండా) + 1 మధ్యస్థ గిన్నె గుగ్గిళ్లు/ గుడాలు

ఏదైనా ఒకటి ఎంచుకోండి :

- 1 మధ్యస్థ కప్పు కాఫీ లేదా టీ లేదా పాలు.



- ప్రతిరోజు ఒక ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా చేర్చండి : పెసలు, శనగలు, మొలకలు, పెరుగు, పనీర్ లేదా కోడిగుడ్డు.
- ఉప్పా, ఉత్తపం లేదా దోశ పిండిలో తురిమిన లేదా చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన కూరగాయలను కలపండి.
- గుగ్గిళ్లు/ గుడాలను శనగలు, పెసలు, అలసందలు లేదా పేరుగులతో తయారు చేసుకోవచ్చు.



మధ్యాహ్నం
భోజనం / రాత్రి
భోజనం

సలాడ్ / కూరగాయల పచ్చడి (రోటీ పచ్చడి)
(సుమారు 250 గ్రాములు)

అన్నం / చపాతీ

(1 చిన్న గిన్నె అన్నం లేదా 1 మధ్యస్థ చపాతీ)

పప్పు / సాంబార్ / శనగలు / అలసందలు / పనీర్-ప్రతి భోజనంలో 2 మధ్యస్థ గిన్నెలు లేదా-కోడిగుడ్డు / చికెన్ / చేప(ప్రతి భోజనంలో 1 మధ్యస్థ గిన్నె)

- కూరగాయల కూర / కర్రీ / వేపుడు
(ప్రతి భోజనంలో 2 మధ్యస్థ గిన్నెలు)

- పెరుగు / మజ్జిగ
(1 మధ్యస్థ గిన్నె లేదా 1 మధ్యస్థ గ్లాస్)

- మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు తినండి.

- ఒక భోజనంలో అన్నం లేదా చపాతీ - ఏదైనా ఒకటి మాత్రమే ఎంచుకోండి. రెండింటినీ ఒకేసారి తినకండి. - వీలైనప్పుడల్లా రాగి, జొన్న లేదా మల్టీగ్రెయిన్ రొట్టెలను ఎంచుకోండి. - తెల్ల బియ్యానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ లేదా దంపుడు బియ్యాన్ని ఎక్కువగా ఎంచుకోండి.

- ప్రధాన భోజనంలో పప్పు, సాంబార్, శనగలు, అలసందలు, కోడిగుడ్డు, కోడి కూర లేదా చేపల పులుసు వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాల్లో ఏదైనా ఒకటి తప్పనిసరిగా చేర్చండి.
- గ్రీల్ చేసిన, కాల్చిన, ఆవిరిపై ఉడికించిన లేదా తక్కువ నూనెతో స్వల్పంగా వేసిన వంటకాలను ఎంచుకోండి.

- బంగాళాదుంప, చీలకడదుంప, కంద, దామదుంపల కంటే కాలానుగుణంగా లభించే వివిధ రకాల కూరగాయలను ఎక్కువగా చేర్చండి.
- ఆవిరిపై ఉడికించిన లేదా తక్కువ నూనెతో వండిన కూరగాయలను ఎంచుకోండి.

- పెరుగు లేదా మజ్జిగను ఎంచుకోండి. చక్కెర కలపవద్దు.



చిరుతిండి / స్వల్ప
హారం

ఏదైనా 1 పండు ఎంచుకోండి :

- 1 మీడియం యాపిల్, జామ, పియర్, కమలా లేదా బర్బాయి

- 1 మధ్యస్థ గిన్నె బొప్పాయి, కర్బూజి లేదా నేరడు

+

ఏదైనా ఒకటి ఎంచుకోండి :

- 1 గుప్పడు వేయించిన శనగలు

- 1 చిన్న గిన్నె గుగ్గిళ్లు/ గుడాలు (ఉడికించిన శనగలు / పెసలు / అలసందలు)

- 1 చిన్న గిన్నె మొలకలు

- మీకు నచ్చిన - 5 గింజలు (నట్స్)

- పండ్ల రసం తాగడం కంటే, పండ్లను అలాగే తినండి
- పండ్లతో పాలు ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే చిరుతిండిని కూడా తీసుకోండి.

- ఉరగాయలు, అప్పడాలు, ఎక్కువ కారం, మసాలా ఉన్న ప్యాకెట్ లేదా ఫ్రాస్ట్ ఆహారాలను తగ్గించండి. వీటి వల్ల కరెంటులోకి ఉప్పు ఎక్కువగా చేరవచ్చు.

అదే ఆహారం, పెద్దగా ఏం మానేయాల్సిన అవసరం లేదు - సరైన మార్గాదులో, సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే చాలు.

సులభమైన సూచనలు • ఆరోగ్యకరమైన జీవితం



1

భోజనాలను సమయానికి తీసుకోండి.
ఏ భోజనాన్ని దాటవేయకండి.



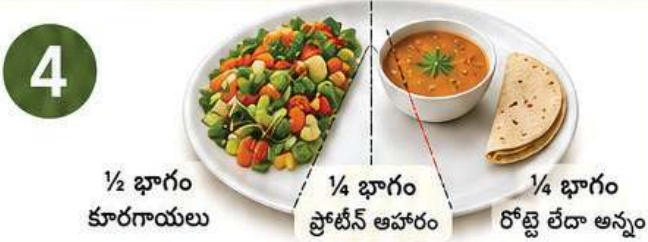
2

ప్రతి భోజనంలో ప్రోటీన్ అధికంగా
ఉండే ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా చేర్చండి.



3

ప్రతిరోజూ కనీసం 500 గ్రాముల కూరగాయలు
మరియు 1 సంపూర్ణ పండును తీసుకోండి.



4

మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి భోజనంలో
మీ పల్లేంలో 1/2 భాగం కూరగాయలు,
1/4 భాగం ప్రోటీన్ ఆహారం, 1/4 భాగం
రోట్టె లేదా అన్నంతో నింపండి.



5

ఉప్పును పరిమితంగా వాడండి.
రోజుకు 3-4 టీ స్పూన్ల నూనె
మాత్రమే ఉపయోగించండి.



6

బరువు మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను
నియంత్రించడానికి రోజును ఒక గోరువెచ్చని
మసాలా పానీయంతో ప్రారంభించండి.



7

ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగండి.



8

ప్రతిరోజూ ప్రతి భోజనం తర్వాత 10-15
నిమిషాలు నడవండి.



9

ప్రతిరోజూ రాత్రి 7-8 గంటలు నిద్రపోండి
మరియు ధ్యానం చేయడం అలవాటు
చేసుకోండి.



10

మందులను సమయానికి తీసుకోండి. అలాగే
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరియు రక్తపోటును
క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోండి.

ఈ ఆహార ప్రణాళిక మరియు సూచనలను 3 నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా పాటినే, ఈ క్రింది ప్రయోజనాలను గమనించవచ్చు:



సగటున
3-5 కిలోల వరకు
బరువు తగ్గవచ్చు



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు
20-50 mg/dL
వరకు తగ్గవచ్చు



రక్తపోటు
5-10 mmHg
వరకు మెరుగుపడవచ్చు

ఫలితాలు వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి మారవచ్చు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణమైన సలహాల కోసం మీ డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి.

NON-VEGETARIAN MEAL PLAN

— Small Changes to Everyday Meals – To manage Weight, Sugar & BP —



ENERGY
1200 kcal



PROTEIN
60g



CARBS
150g



FATS
40g



FIBER
17g



EARLY MORNING
(7:00 AM)

CHOOSE ANY 1 MEDIUM GLASS:

- Jeera Water
- Fenugreek Water
- Cinnamon Water

- ✓ No sugar, honey or jaggery.
- ✓ Drink on an empty stomach, 30 mins before breakfast.



BREAKFAST
(7:30 – 9:30 AM)

CHOOSE ANY 1:

- 2 Pesarattu + 1 tbsp Vegetable Chutney
- 2 small Idlis + 1 medium bowl Sambar + 1 medium bowl Boiled Channa (Senegalu)
- 1 small bowl Atukulu Upma + 1 Boiled Egg
- 1 medium glass Ragi Malt (unsweetened) + 1 medium bowl Sundal



CHOOSE ANY ONE:

1 medium cup of
Coffee, Tea or Plain Milk.

- ✓ Include a protein source daily: Pesalu, Senagalu, Molakalu, Curd or Paneer.
- ✓ Add vegetables to Upma, Uttapam, Dosa batter
- ✓ Sundal (Goggilu) can be prepared using Chana, Green gram (Pesarrlu), Cowpea (alasanda), or Peanuts (Verusenagalu).



LUNCH / DINNER

(12:30 – 2:30 PM /
7:00 – 8:30 PM)

1 Salad / Vegetable Chutney (Roti Pachadi)
(Approx 250g)

- ◆ Eat vegetables first at lunch and dinner.

2 Rice / Chapati
(1 small bowl Rice or
1 medium Chapati)

- ◆ Choose either rice or chapati at a meal.
- ◆ Avoid having both together.
- ◆ Prefer ragi, jowar, or multigrain rotis occasionally.
- ◆ Choose brown rice or hand-pounded rice more often.

3 Pappu / Sambar / Sengalu / Alasandalu / Paneer
(2 medium bowls each meal)
OR
Egg / Chicken / Fish
(1 medium bowl each meal)

- ◆ Include one protein source in main meals like Pappu, Sambar, Sengalu, Alasandalu, Egg, Kodi Kura (Chicken Curry) or Chepala Pulusu (Fish Curry)
- ◆ Choose grilled, roasted, steamed, or lightly sauteed preparations.

4 Vegetable Dish - Koora / Curry / Vepudu
(2 medium bowls each meal)

- ◆ Include a variety of seasonal vegetables over potato, Sweet potato (Chilakada dumpa), Yam (Kanda), Arbi (Chama dumpa)
- ◆ Prefer steamed or lightly sauteed vegetables.

5 Curd / Buttermilk
(1 medium bowl or
1 medium glass)

- ◆ Choose plain. Avoid adding sugar.



SNACKS

(4:30 – 5:30 PM)

Choose 1 fruit:

- 1 medium Apple, Guava (Jama), Pear, Orange (Kamala), or Sweet Lime (Battaya)
- 1 medium bowl Papaya (Boppaya), Muskmelon (Karbuja), or Jamun (Neredu)



Choose any 1:

- 1 handful Roasted Sengalu
- 1 small bowl Sundal (Boiled Chana / Green Gram (Pesarralu) / Alasanda)
- 1 small bowl Sprouts (Molakalu)
- 1 Boiled Egg
- 5 Nuts (of your choice)

- ✓ - Eat whole fruits, not fruit juices.

- ✓ - Pair fruit with a protein-rich snack.



Same Food, No major restrictions – Just Healthier portions and better balance.

SIMPLE GUIDELINES. HEALTHIER LIFE.



1

Eat your meals on time.
Do not skip any meals.



2

Include one protein-rich
food with every meal



3

Eat at least 500 g of vegetables and
1 whole fruit every day.



4

Use less salt and
3–4 tsp oil per day.



5

Start your day with one
warm spice drink to manage
weight and blood sugar.



6

Drink 8–10 glasses of
water every day.



7

Walk for 10–15 minutes
after meals daily.



8

Sleep for 7–8 hours every night
and practise meditation.



9

Take your medicines on time and
check your blood sugar and blood
pressure regularly.

If you follow these guidelines consistently for 3 months, you may see:



Weight loss
3–5 kg
on average*



Blood Sugar
Reduction
20–50 mg/dL



Blood pressure
improvement
5–10 mmHg



Please note: Results may vary from person to person.