

CKD WITH DIABETES

7:00- टी / कॉफ़ी / ग्रीन टी + मारी गोल्ड बिस्कुट -2/ सूजी रस्क -2

8:00-9:00 - पोहा (सब्ज़ी डाल के) / उपमा (सब्ज़ी डाल के) / उत्तपम-2 / दलिया (सब्ज़ी डाल के) / चीला-2 / इडली -2 / रोटी-.....+ सब्ज़ी - 1 कटोरी + दूध - 1 कप

11:00 फल -1

1:00-2:00 रोटी -.....+चावल (माढ़ निकाल कर)..... कटोरी + सब्ज़ी - 1 कटोरी + दाल (धुली हुई)-1 कटोरी / कढ़ी / पनीर / अंडा करी (सफेदी) / चिकेन / मछली - 1 पीस (हफ्ते में एक बार) + सलाद - 1 कटोरी / + दही - 1 कटोरी

4:00-5:00 चाय / कॉफ़ी/ ग्रीन टी + लइया / चूरा - 1 कटोरी / बिस्कुट 3-4 / सूजी चीला - 1 / मखाना- 1 छोटी कटोरी

8:00-9:00 रोटी -.....+ चावल (माढ़ निकाल कर)..... कटोरी +दाल (धुली हुई)- 1 कटोरी +सब्ज़ी - 1 कटोरी + सलाद - 1 कटोरी

10:00 दूध - 1 कप

- 1 रोटी -- 25 ग्राम आटा / ½ कटोरी सूजी /चावल/दलिया/ पोहा / 3-4 बिस्कुट / 2 ब्रेड
- 1 कटोरी -- 150 मि ली
- 1 गिलास - 250 मि ली
- 1 कप -- 150 मि ली

परहेज़

- अनाज -- छिलका वाले आनाज , चोकर युक्त आटा
- दाल --- साबुत और छिलके वाली दाल
- सब्ज़िया -- सभी हरी पत्तेदार सब्ज़िया , आलू अरबी , शकरकंद , कटहल, चुकंदर, शलजम , गाजर, सहजन , ग्वार की फली , कमल ककड़ी , मशरूम,करेला
- फल -- आम ,अनार , चीकू , खरबूजा , तरबूज , रसभरी , शरीफा , लीची , मुसम्बी , अंगूर , बेल , निम्बू , नारियल पानी , संतरा , कीवी , खजूर, सूखे मेवे
- दूध और दूध से बनी -- घी , मखन , मलाई , खोया
- बेकरी उत्पाद -- बिस्कुट , केक , पेस्ट्री , पेटीज , ब्रेड ।
- मीठे खाद्य पदार्थ -- मिठाई , आइसक्रीम , गुड़ , शक्कर , शहद ,
- पेय पदार्थ -- कोल्डड्रिंक्स , सूप , फलो का जूस , नारियल पानी , अलकोहल , सोडा , मेथी पानी , धनिया पानी ।
- मांसाहारी खाना -- अंडे का पीला भाग , रेड मीट , ऑर्गन मीट ।

- अन्य चीज़े -- अधिक नमक , आचार , पापड़ , चटनी , पॉपकॉर्न , ENO , कैन फूड , PRESERVED फूड , चॉकलेट , नूडल्स , सॉस , मैक्रोनी , अजीनोमोटो आदि ।

खाद्य पदार्थ जो ले सकते है

- आनाज -- बिना छिलके वाला आनाज , बिना चोकर वाला आटा ।
- दाल -- धुली दाल ।
- सब्जियां -- लौकी , परवल , टिंडा , तरोई , भिंडी , कुंदरू , खीरा , ककड़ी , शिमला मिर्च , चिचिड़ा , पत्तागोभी , ब्रोकली , कद्दू ।
- फल -- अमरुद , सेब , अन्नानास , नाशपाती , पपीता ।
- तेल -- सरसों / मूंगफली / ओलिव / केनोला ।

आवश्यक निर्देश

- 1 नमक की मात्रा 24 घंटों में ।
- 2तेल 24 घंटों में
- 3तरल पदार्थ 24 घंटों में ।
- STEAPING PROCESS दाल बनाने का तरीका
दाल को पानी में आधे घंटे भिगो कर रखे । पानी को फ्रेंक कर दोबारा भिगोये । दोबारा पानी हटा कर तब दाल बनाये ।
- LEACHING PROCESS सब्जी बनाने का तरीका

सब्जियों को छीलकर धोकर काटकर 2-3 घंटे गर्म पानी में भिगो कर रखे । फिर पानी फेंककर साफ़ पानी से धोकर बनाये ।

अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करे सोम से शनिवार 8005104444, 0522-4000170 रविवर को केवल लेब खुलेगा

पता: 2/1 विवेक खण्ड गोमतीनगर लखनऊ उत्तरप्रदेश

Website:-www.ledtc.in email:- ledtc8005104444@gmail.com



ledtc8005104444 Not Valid For Medicolegal Purpose, पर्चा एवं रिपोर्ट -7-दिनों के लिए मान्य हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया सब्सक्राइब करे **YouTube** drarunpandey