

डायबेटीससाठी आहार (मधुमेह)

✓खाण्याचे पदार्थ	✗ न खाण्याचे पदार्थ
1 सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या	1 साखर
2 काकडी	2 गूळ
3 दुध्या व लाल भोपाळा	3 मिठाई
4 पडवळ / कारले	4 मोरंबे
5 दोडका / मेथी	5 जॅम
6 तोंडली	6 आईस्क्रीम
7 घोसाळी	7 मलई
8 गवार	8 तूप
9 घेवडे	9 लोणी
10 कार्ले	10 मद्य
11 टोमॅटो	11 साबुदाणा
12 मूळा	12 रताळी
13 कोबी	13 सुरण
14 फलांवर	14 बटाटा
15 कलिंगड	15 आंबा / केळी
16 खरबूज	16 द्राक्षे / सीताफळ
17 मोड आलेले कडधान्य	17 खजूर
18 जांभूळ	18 दाण्याचा कूट
19 बोरे	19 भात
20 ज्वारी व बाजरीचे भाकरी	20
21 ताक	21
22 हलगा	22
महत्वाची सूचना	
१) दिवसाचा आहार विभागून घ्यावा.	
२) नियमित व्यायाम.	

DIABETIC DIET

✓ Food Allowed	✗ Food NOT Allowed
1 All Types of leafy Vegetables	1 Sugar (चुनी)
2 cucumber (खीरा)	2 Jaggery (गुड़)
3 Gourd & pumpkin (ककड़)	3 Sweets (मीठाई)
4 Snake gourd / Bitter gourd (करेला)	4 Murambs (मुरम्बा)
5 Ridge gourd / Fenugreek (मेथी)	5 Jam (जाम)
6 ivy Gourd (जाइविलकी) (कुंदरु)	6 Ice - cream (आइस क्रीम)
7 Sponge Gourd (खीठा)	7 Creem (क्रीम कोर)
8 cluster beans (गदर)	8 Ghee (घी)
9 Dolichoos bens (शीगा)	9 Butter (मक्खन)
10 Bitter Gourd (करेला)	10 Honey (सरस)
11 Tomato (टमाटर)	11 Sabu (साबुदाना)
12 Raddish (रुली)	12 Sweet potato (अलुआ)
13 Cabbage (पत्ता गोभी)	13 Elephant yam (कोण)
14 Cauliflower (फूल गोभी)	14 Potato (आलू)
15 Watermelon (तरबूज)	15 Mango / Banana (आम/केला)
16 Muskmelon (खरबूज)	16 Grapes / custerd Apple (गुलाबमो)
17 Sproted pluse (बीदा दाल)	17 Dates (खजूर)
18 Jamun (जामुन)	18 Peanut Powder (सींगदाना)
19 Jujube (जैर)	19 Rice (चावल)
20 Jawar & Bajara Bread (जवार/बाजरी)	20
21 Buttermilk (तोंक)	21
22 Kulith(Horsegram) (कुलथी)	22