

# کم ورزش یا دفتری کام والے ذیابیطس مردوں کیلئے خوارک کا چارٹ

<p>چپاتی (90 گرام جہان سمیت آٹا) 3/4 گوشت یا سبزی کا سائین 1/2 کپ دہی (یا سبزی دہی کی کمی) کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>کارن فلکس دودھ (کم چکنائی والا) خوبانی / امرود / ناشپاتی کلی نشاستہ 57 گرام</p>	<p>بران بریڈ کے سلائس 3 عدد انڈہ آلیٹ دہی میں اسپنول کا چمکا ملا کر کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>ناشتہ 60 گرام نشاستہ</p>
<p>امروہ نمکین بسکٹ چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ) ایک کپ کلی نشاستہ 28 گرام</p>	<p>شکر قند (کچی ہوئی) چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ) ایک کپ کلی نشاستہ 27 گرام</p>	<p>رس دودھ (یا دودھ پتی) کلی نشاستہ 27 گرام</p>	<p>صبح کی چائے 30 گرام نشاستہ</p>
<p>پلاؤ / بریانی / گجری دہی / رائیہ تازہ ہبز سلاڈ چپٹا کلی نشاستہ 61 گرام</p>	<p>چپاتی گوشت / پھلی کا سائین دہی / رائیہ تازہ ہبز سلاڈ کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>چپاتی آلو / اروی / گاجر / ٹیپ کا سائین 1/2 کپ (ان ہزریوں میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے اسلئے آپ سلاڈ اور رائیہ نہیں لے سکیں گے) کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>دوپہر کا کھانا 60 گرام نشاستہ</p>
<p>نمکو دودھ (یا دودھ پتی) کلی نشاستہ 24 گرام</p>	<p>دیمچھیل پیٹیز (یا دیمچھیل رول) چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ) ایک کپ کلی نشاستہ 24 گرام</p>	<p>نمکین بسکٹ چائے (تین حصے پانی، ایک حصہ دودھ) ایک کپ کلی نشاستہ 24 گرام</p>	<p>شام کی چائے 30 گرام نشاستہ</p>
<p>چپاتی ہری ہزری کا سائین 1/2 کپ (اس میں آلو کا جز اور اروی وغیرہ شامل نہیں ہیں) دہی / رائیہ تازہ ہبز سلاڈ کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>برگر (تین، ایک انڈہ اور ایک کباب) ڈائٹ کولڈ ڈرنک سیب ماہونیز اور بند گوجھی کا سلاڈ کلی نشاستہ 62 گرام</p>	<p>اُبلے (یا تڑکے والے) چاول ایک کپ دال / پنے / لوبیا کا سائین (اگر آپ سلاڈ یا رائیہ لینا چاہیں تو آپ چلو چاول یا دال میں سے کچھ کمی کرنا پڑے گی) کلی نشاستہ 60 گرام</p>	<p>رات کا کھانا 60 گرام نشاستہ</p>
<p>رس دودھ (بالائی نکلا ہوا) کلی نشاستہ 27 گرام</p>	<p>چپاتی سائین دودھ (بالائی نکلا ہوا) کلی نشاستہ 30 گرام</p>	<p>رس دودھ (یا دودھ پتی) کلی نشاستہ 27 گرام</p>	<p>سونے سے پہلے 30 گرام نشاستہ</p>

یہاں پیمائش کے لئے جو کچھ استعمال کیا گیا ہے، 150 ملی لیٹر کا چائے والا کپ ہے، اور ٹیچ سے مراد 5 ملی لیٹر والا چائے کا ٹیچ ہے۔ جہاں کھانے والا ٹیچ استعمال ہوا ہے، وہ 15 ملی لیٹر کا ہے، اور ڈونگے والا ٹیچ 25 ملی لیٹر کا ہے