



DIABETIC DIET CHART

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கான
உணவு முறைகள்

சாப்பிடக்கூடிய உணவு (Foods that are allowed)



கத்தரிக்காய்
Brinjal



பீன்ஸ்
Beans



கருவேப்பிலை
Curry Leaves



பீர்க்கங்காய்
Ridge Gourd



குடைமிளகாய்
Bell Pepper



வாழைப்பூ
Banana Flower



வெங்காயம்
Onion



புடலங்காய்
Snake Gourd



புதினா
Mint



கோவைக்காய்
Ivy Gourd



தக்காளி
Tomato



முட்டைக்கோஸ்
Cabbage



பாகற்காய்
Bitter Gourd



இஞ்சி
Ginger



கொத்தவரங்காய்
Cluster Beans



முருங்கைக்காய்
Banana Flower



கீரை
Greens



வெள்ளரிக்காய்
Cucumber



சுரைக்காய்
Bottle Gourd



காலிஃப்ளவர்
Cauliflower



சாம்பல் பூசணிக்காய்
Ash Gourd



வாழைத்தண்டு
Banana Stem



சௌ சௌ
Chayote Squash



வெண்டைக்காய்
Ladies Finger



DIABETIC DIET CHART

பருப்பு வகைகள் (10-12 எண்)
Dry Fruits (10-12) Qty



முந்திரி
Cashew



பாதாம்
Almond



பிஸ்தா
Pista

கீழ்க்கண்ட பழ வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை
ஒரு நாளில் சாப்பிடலாம்
Fruits that can be taken



சாத்துக்குழி
Mosambi - 1/2



பேரிக்காய்
Pear Small-1



ஆப்பிள்
Apple-1/2



கமலா ஆரஞ்சு
Orange -1



கொய்யாப்பழம்
Guava - 1/2



பப்பாளி 1 துண்டு
(100 கிராம்)
Papaya-1 Piece
(100 Gram)



DIABETIC DIET CHART

சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய சட்னிகள்
Chutney Allowed



தக்காளி
Tomato



கறிவேப்பிலை
Curry Leaves



வெங்காயம்
Onion



புதினா
Mint



கொத்தமல்லி
Coriander

சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய அசைவ உணவுகள்
வாரத்திற்கு இரண்டு (அ) மூன்று முறை
Non-Veg Allowed



முட்டை
வெள்ளைக்கரு
2 மட்டும்
Orange -1



மீன்
2 துண்டுகள்
Fish-2 Piece
(50 Gram)



கோழிக்கறி
50 கிராம்
(3 துண்டுகள்)
Chicken-50 Gram
(3 pieces)



DIABETIC DIET CHART

குறைவாக எடுக்கவும்
To Take in Lesser Amount



கேரட்
Carrot



நூக்கல்
Turnip



உருளைக்கிழங்கு
Potato



பீட்ரூட்
Beetroot



முள்ளங்கி
Raddish

நீர் ஆகாரம் Liquid Food



நீர் மோர்
Buttermilk



தே
Tea
(without Sugar)



காபி
Coffee
(without Sugar)



சைவ சூப்
Veg Soup

சாப்பிட நேரம் நீங்கலான பிற நேரத்தில் பசி எடுத்தால்
சாப்பிடுவதற்கு உகந்த உணவு பொருட்கள்

Snacks that can be taken when hungry



நீர் மோர்
Buttermilk



தக்காளி
Tomato



சைவ சூப்
Veg Soup



வெள்ளரிக்காய்
Cucumber



DIABETIC DIET CHART

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
Food to avoid



தேன்



நாட்டு சர்க்கரை



வெல்லம்



கற்கண்டு



சர்க்கரை



கருப்பட்டி



கேக்



சாக்லேட்



ஜஸ்கிரீம்



ஜாம்



ஜெல்லி



இனிப்பு பிஸ்கட்



பால்கோவா



ஹார்லிக்ஸ்



போன்விட்டா



பூஸ்ட்



குளிர்பானங்கள் போன்ற
சக்தி தரும் பானங்கள்



Sweet



Mango & Jackfruit



Soft Drinks



Bakery Food Items



Fried Foods



Processed Foods



Smoking



Alcohol