

କିର୍ତ୍ତନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

୫୫ରୁ ୭୦ କି.ଗ୍ରା. ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ

୪୦ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	-	ବିନା କ୍ଷୀର ବାଲା ଚାହା - ୧ କପ୍ ୨-୩ଟି ମ୍ୟାରି ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା (ମୁଡ଼ି ଖାଇବେ ନାହିଁ)
ଜଳଖିଆ	-	ରୋଟି - (୨-୩ ଟି) ସନ୍ତୁଳା/ଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ା + ଚିନି + ଦହି - ୩ ଚାମଚ (୨୦୦ ଗ୍ରାମ) (କଦଳୀ ଖାଇବେ ନାହିଁ) କିମ୍ବା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପିଠା - ୩ଟି + ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ସୁଜି ଉପମା - ୧ ଗିନା
ଦ୍ୱିପହର	-	ଭାତ-୨୦୦ ଗ୍ରାମ ପାଣିଆ ଡାଲି - ଅଧାଗିନା (କେବଳ ହରଡ଼ ଏବଂ ମୁଗ ଡାଲି) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା କିମ୍ବା ଭର୍ତ୍ତା-ଅଧା ଗିନା ମାଛ/ଅଣ୍ଡା ଧଳା ୨ଟି (ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଦିନ ଖାଇପାରିବେ) (ଆମିଷ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଡାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ)
ସନ୍ଧ୍ୟା	-	ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଖଇ/ଲିଆ - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ସୁଜି ହାଲୁଆ - ୧ ଗିନା (ଡାଇବେଟିସ୍ ନ ଥିଲେ) କିମ୍ବା ଚାଉଳ ପିଠା - ୨ଟି କିମ୍ବା ପାଲୁଅ କ୍ଷୀରି - ୧ ଗିନା
ରାତି	-	ଭାତ କିମ୍ବା ରୋଟି - ୩ଟି (ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲେ ଭାତ ଖାଇବେ ନାହିଁ) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା - ଅଧା ଗିନା

କିର୍ତ୍ତନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

୪୦ରୁ ୫୪ କି.ଗ୍ରା. ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ

୩୦ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	-	ବିନା କ୍ଷୀର ବାଲା ଚାହା - ଅଧା କପ୍ ୨-୩ଟି ମ୍ୟାରି ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା (ମୁଢ଼ି ଖାଇବେ ନାହିଁ)
ଜଳଖିଆ	-	ରୋଟି - (୨-୩ ଟି) ସନ୍ତୁଳା/ଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ା + ଚିନି + ଦହି - ୨ ଚାମଚ (୨୦୦ ଗ୍ରାମ) (କଦଳୀ ଖାଇବେ ନାହିଁ) କିମ୍ବା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପିଠା - ୩ଟି + ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ସୁଜି ଉପମା - ୧ ଗିନା
ଦ୍ୱିପହର	-	ଭାତ-୨୦୦ ଗ୍ରାମ ପାଣିଆ ଡାଲି - ଅଧା ଗିନା (କେବଳ ହରଡ଼ ଏବଂ ମୁଗ ଡାଲି) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା କିମ୍ବା ଭର୍ତ୍ତା - ଅଧା ଗିନା ମାଛ / ଅଣ୍ଡା ଧଳା ୧ଟି (ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଦିନ ଖାଇପାରିବେ) (ଆମିଷ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଡାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ)
ସନ୍ଧ୍ୟା	-	ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଖଇ/ଲିଆ - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ସୁଜି ହାଲୁଆ / ପାଲୁଅ କ୍ଷୀରି - ୧ ଗିନା (ଡାଇବେଟିସ୍ ନ ଥିଲେ) କିମ୍ବା ଚାଉଳ ପିଠା - ୨ଟି
ରାତି	-	ଭାତ କିମ୍ବା ରୋଟି - ୩ଟି (ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲେ ଭାତ ଖାଇବେ ନାହିଁ) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା - ଅଧା ଗିନା

କିର୍ତ୍ତନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

୩୦ରୁ ୩୯ କି.ଗ୍ରା. ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ

୨୦ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	-	ବିନା କ୍ଷୀର ବାଲା ଚାହା - ଅଧା କପ ୨-୩ଟି ମ୍ୟାରି ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା (ମୁଢ଼ି ଖାଇବେ ନାହିଁ)
ଜଳଖିଆ	-	ରୋଟି - (୨-୩ ଟି) ସହ ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଚୁଡ଼ା + ଚିନି + ଦହି - ୨ ଚାମଚ (୨୦୦ ଗ୍ରାମ) (କଦଳୀ ଖାଇବେ ନାହିଁ) କିମ୍ବା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପିଠା - ୩ଟି ସହ ସନ୍ତୁଳା କିମ୍ବା ସୁଜି ଉପମା - (୧୫୦-୨୦୦ ଗ୍ରାମ)
ଦ୍ୱିପହର	-	ଭାତ-୨୦୦ ଗ୍ରାମ ପାଣିଆ ଡାଲି - ଅଧା ଗିନା (କେବଳ ହରଡ଼ ଏବଂ ମୁଗ ଡାଲି ଖାଇବେ) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା / ଭର୍ତ୍ତା - ଅଧା ଗିନା ମାଛ / ଅଣ୍ଡା ଧଳା ୧ଟି (ସପ୍ତାହକୁ ୧ ଦିନ ଖାଇପାରିବେ) (ଆମିଷ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଡାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ)
ସନ୍ଧ୍ୟା	-	ଚୁଡ଼ାଭଜା - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ଖଇ/ଲିଆ - ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ସୁଜି ହାଲୁଆ / ପାଲୁଅ କ୍ଷୀରି - ୧ ଗିନା (ଡାଇବେଟିସ୍ ନ ଥିଲେ) କିମ୍ବା ଚାଉଳ ପିଠା - ୨ଟି
ରାତି	-	ଭାତ କିମ୍ବା ରୋଟି - ୩ଟି (ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲେ ଭାତ ଖାଇବେ ନାହିଁ) ପରିବା ତରକାରୀ - ୧ ଗିନା ଭଜା - ଅଧା ଗିନା

କେତୋଟି ବିଶେଷ କଥା

୧. ସମସ୍ତ ପରିବା ଖାଇପାରିବେ କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ପାଣିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ପରିବାକୁ ଡରକାରୀ, ଭଜା, ଭର୍ତ୍ତା, କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
୨. ଖାଇବାରେ କମ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
୩. ମସଲାରେ ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ, ଜିରା, ଧନିଆ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
୪. ଫଳରେ ସେଓ, ପିଜୁଳି ଖାଇପାରିବେ ।
୫. ଦିନ ସାରା କେତେ ପାଣି ପିଇବେ ତାହାର ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପଚାରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଖାଇବେ ନାହିଁ

୧. ଛେଳି ମାଂସ, ଶୁଖୁଆ, ଚିକ୍କିତା, କଙ୍କଡ଼ା, କଲିଜା
୨. ମଟର, ଛୋଲେ, ରାଜମା, ତଡ଼କା, କୋଳଥ ଡାଲି, ବୁଟ ଡାଲି
୩. ଚିନା ବାଦାମ, କାଜୁ, ଖଜୁରୀ, ପିସ୍ତାବାଦାମ, କିସ୍ମିସ୍
୪. ମୁଢ଼ି, ଲୁଣି ବିଷୁଟ, ଚେନାଚୁର, ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଚି ଚାଖଣା
୫. ଆଚାର, ପାମଡ଼, ସେଓ, ଗାଣିଆ, ମୁଢ଼କି, ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ
୬. ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଶାଗ, ସଜନା ଛୁଇଁ, କଞ୍ଚା ପଣସ, ମାଣ୍ଡିଆ
୭. ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଆମ୍ବ, ପଣସ, ଆତ, ବେଲ, ସପେଟା
୮. ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିଲେ (ଚିନି, ମହୁ, ଗୁଡ଼, ମିଠା, ଚକୋଲେଟ) ଖାଇବେ ନାହିଁ

ବିଶେଷ ଦ୍ରବ୍ୟ

- ୧ ଚାମଚ = ୫ ଗ୍ରାମ
- ୧ ଗ୍ଲାସ = ୨୦୦ ମି.ଲି.
- ୧ କପ୍ = ୧୫୦ ମି.ଲି.
- ୧ ଗିନା = ୨୦୦ ଗ୍ରାମ