

Expert Consult Clinic of Lahore

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈائٹ چارٹ
فی دن 1000 کیلوری



آدھا کپ چائے = 80 کیلوریز
(چینی کے بغیر)

ایک انڈے کا آلیٹ = 75 کیلوریز

2 سلائس براؤن بریڈ = 80 کیلوریز

ایک سیب = 60 کیلوریز



تین عدد دھوا بانیان = 50 کیلوریز

آدھا کیلا = 40 کیلوریز

1/3 پیٹ بریانی = 150 کیلوریز

سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز

ایک چوتھائی پلیٹ آلو گوشت = 75 کیلوریز

سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز

ایک بوٹی پنک کرائی = 80 کیلوریز

سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز

آدھی پلیٹ سبزی = 75 کیلوریز

سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز



ایک کھجور = 20 کیلوریز

آدھا کپ چائے = 80 کیلوریز
(چینی کے بغیر)

3/4 پلیٹ سبزی = 110 کیلوریز

کھیر اپناز کا سلاڈ = 50 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز

3/4 پنک سینڈوچ = 110 کیلوریز

کھیر اپناز کا سلاڈ = 50 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز

آدھی پلیٹ چاول = 100 کیلوریز


آدھی پلیٹ دال = 100 کیلوریز

سلاڈ چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز

آدھی پلیٹ دال = 100 کیلوریز

کھیر اپناز کا سلاڈ = 50 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز



آدھا کپ دودھ ایک گلیس اسپینول ملا کے = 90 کیلوریز

0304-1117060 , 04232324710 , 0310-7870073

expertconsultclinic.com info@expertconsultclinic.com

627 Khayaban-e-Jinnah, Iqbal Avenue Society, Lahore