

Expert Consult Clinic of Lahore

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈائٹ چارٹ
فی دن 1500 کیلوریز

آدھا پراٹھا (دبسی گھی کا) = 180 کیلوریز
آدھا کپ چائے = 80 کیلوریز
(چینی کے بغیر)
ایک انڈے کا آلیٹ = 100 کیلوریز

2 سلائس براؤن بریڈ = 80 کیلوریز
ایک کپ چائے = 150 کیلوریز
(چینی کے بغیر)
ایک انڈے کا آلیٹ = 100 کیلوریز



2 چھوٹے آڑو = 100 کیلوریز
ایک چھوٹا سیب = 60 کیلوریز
ایک چھوٹا کیلا = 90 کیلوریز



2/4 پلیٹ آلو گوشت = 150 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز

آدھی پلیٹ برانی = 226 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
آدھا کپ دہی = 50 کیلوریز

ایک پلیٹ دال = 200 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
ایک چھوٹی چپاتی = 80 کیلوریز
آدھا کپ دہی = 50 کیلوریز



آدھا کپ چائے = 80 کیلوریز
(چینی کے بغیر)



1/2 پلیٹ آلو چکن = 110 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز

ایک پلیٹ چاول = 200 کیلوریز
آدھی پلیٹ دال = 100 کیلوریز

ایک پلیٹ سبزی = 150 کیلوریز
مکس سالاد = 30 کیلوریز
ڈیڑھ چھوٹی چپاتی = 120 کیلوریز



ایک کھجور = 20 کیلوریز
آدھا کپ دودھ = 150 کیلوریز
(چینی کے بغیر)



0304-1117060 , 04232324710 , 0310-7870073

expertconsultclinic.com info@expertconsultclinic.com

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