

Expert Consult Clinic of Lahore

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈائٹ چارٹ فی دن 2000 کیلوری

ایک درمیانی سائز کا سیب = 60 کیلوریز
ایک چھوٹا کیلا = 90 کیلوریز
ایک چھوٹا ٹائٹا = 40 کیلوریز



آدھا پراٹھا (دہی گھی کا) = 180 کیلوریز
ایک کپ چائے = 150 کیلوریز
(چینی کے بغیر)
ایک انڈے کا آلیٹ = 100 کیلوریز



آدھی پلیٹ چکن کزہی = 300 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز
آدھا کپ دہی = 50 کیلوریز

یا

1 پلیٹ بریانی = 450 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
چندر چچ رائیٹہ = 40 کیلوریز

یا

ایک پلیٹ دال گوشت = 300 کیلوریز
سیب اور سبز یوں کا سالاد = 80 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز



ایک اہلا ہوا انڈا = 80 کیلوریز
آدھا کپ چائے = 80 کیلوریز
(چینی کے بغیر)



ایک پلیٹ دال = 200 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز
آدھا کپ دہی = 50 کیلوریز
3 کھجورین = 60 کیلوریز

یا

ایک پلیٹ سبزی = 150 کیلوریز
سالاد چھوٹی پلیٹ = 30 کیلوریز
دو عدد چپاتی = 160 کیلوریز
آدھا کپ دہی = 50 کیلوریز
3 کھجورین = 60 کیلوریز

یا

ایک پلیٹ ابلے ہوئے چاول = 200 کیلوریز
ایک پلیٹ دال گوشت = 250 کیلوریز
چندر چچ رائیٹہ = 40 کیلوریز



ایک کپ دودھ بغیر چینی کے = 150 کیلوریز



0304-1117060 , 04232324710 , 0310-7870073



expertconsultclinic.com



info@expertconsultclinic.com



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