

ڈیٹا بریٹس

کے مریضوں کیلئے غذائی چاٹ



آم	کجوریں	کیک / پیسٹری
چینی	شکر	بٹھا / بٹھائیاں
مشروبات	ٹھنڈے مشروب	آئس کریم
آلو (تیل، کپے، کپلے ہوئے)	طلوہ کدو	میٹھی ٹافیاں
بیٹھا دودھ	ڈبے میں محفوظ پھل	کسٹرو
Sorbets/Syrups	چاکلیٹ	گائے کا گوشت
مکھن / سچی	مصنوعی مکھن (مارجرین)	مائیونیز

نیر (ایک سلاکس)	سگترہ (1)	انگور (10-12 چھوٹے)
چھلی	مرغی (4-5 اونس)	پورا انڈہ
بھیزا / بکرے کا گوشت	چھتدر (1 کپ)	گھر کے بنے کیک
رکے۔ پرہیز کرنے کی کوشش کریں		
بران فلیکس	کارن فلیکس	بھسنی مندم
سفید روٹی	نان	ساگودانہ
سفید چاول	Doughnuts	Waffles
بسکٹ	جام	شہد

احتیاط سے استعمال کریں

Shredded Wheat	Weetabix	روٹی
		
بن (1 چھوٹا)	مسام دارکریک (1)	باشتی چاول (1 کپ)
		
پینا بریڈ (1 چھوٹی)	نوڈلز	پاپ کارن (1 کپ)
		
ڈائجنسٹیکس (2)	ڈائٹ مشروبات	ڈائٹ چیوگم
		
کیلے (1 چھوٹا)	تربوز/خربوزہ (1 کپ)	پپٹا (1 کپ)
		
انجیر (2)	آلوچہ (2-3)	انناس (3/4 کپ)
		
چیکو (1)	امروہ (1)	کشمش (1tbsp)
		

گوبھی	کریلا	شاخ گوبھی
		
بند گوبھی	سلاڈ پتہ	پیاز
		
بیٹن	کھمبیاں	شملہ مرچ
		
گاجر کچی / اُٹلی ہوئی	پالک	ٹماٹر
		
چھلیاں	منر	لوبیا
		
مول	کالمبی پتے	سبزی توری
		
کھیرا	ٹینڈے	شالیم
		
	لیم	
		

استعمال کرنے کیلئے مثالی غذا

دلیہ	Oat Bran/ Rolled Oats	انڈے کی سفیدی
		
کثیر اجناسی روٹی	خالص گندم کی روٹی	ترکے والے چاول
		
Muesli	دہی	گری دارمیوے
		
دالیں	بھاپ سے پکا چکن	ملائی کے بغیر دودھ
		
چیری (1/2 کپ)	گریپ فروٹ (1/2)	آزو (1-2)
		
سیب	ناشپاتی	شامیریز (1 کپ)
		
خرمائی (3-4)	کیوی (1-2)	گھیا توری
		