

Ladyfingers بامید بھنڈی	Cabbage گوبھی بندگوبھی	Cauliflower گوبھی باز بندگوبھی
Peas مٹر	White Radish مولی	Radish سرخ مولی
Bottle Gourd کدو	Bitter Gourd کرپلا	Brinjal بانجان
Garlic لہسن	Kakri ککڑی	Ginger ادرک
Cucumber بادرنگ	Lotus Root کنول کی جڑ	Lemon لیموں
Lettuce سلاد کے پتے	Corn جوار	Black Channy 1 Small Cup کالے چنے 1 چھوٹا کپ نغوز سیاہ
Mint Leaves پودینہ	Coriander Leaves گشیز	Green Chillies ہزمرچ
Lemonade شربت لیمو	Green Tea چائے سبز	Vegetables Oil تیل
Milk (Low Fat) شیر بگیر مسکھ	Yogurt (Low Fat) دہی بگیر بالائی	Butter Milk (Low Fat) دوغ بگیر چربی

## Menu

## مینو

**Breakfast:** 1 bowl oatmeal porridge (add skimmed milk, without sugar) + 1 cup tea (add skimmed milk without sugar) 1 fresh apple.

**Snack:** ناشتہ: 1 باؤل دلیہ (چینی کے بغیر)، 1 کپ چائے (چینی کے بغیر) سٹیکس: ایک تازہ سیب

**Lunch:** 1 plate chicken salan + ½ plate salad + ½ cup yogurt, 1 chapati (whole wheat/jawar)

**Snack:** دوپہر کا کھانا: ایک گندم/جوار کی روٹی، ایک پلیٹ مرغی کا سالن، آدھا پلیٹ سلاد، آدھا کپ دہی

**Dinner:** 1 plate gourd salan + ½ plate salad + 1 chapati (whole wheat/jawar)

**Snack:** رات کا کھانا: 1 پلیٹ کدو کا سالن، 1/2 پلیٹ سلاد، 1 گندم/جوار کی روٹی

**Dinner:** 1 plate gourd salan + ½ plate salad + 1 chapati (whole wheat/jawar)

**Snack:** 1 کپ چائے (چینی کے بغیر) 1-2 رس (چینی کے بغیر)

## Healthy Tips:

## مفید مشورے:

- Don't skip breakfast.
- Keep yourself hydrated.
- Use ginger, garlic, cinnamon powder and turmeric powder in every meal.
- Use little amount of oil and salt.
- Maintain your physical activities like walk.
- Avoid junk food.

- صبح کا ناشتہ ضرور کریں۔
- ادرک، لہسن، دارچینی اور ہلدی کا استعمال اپنے کھانوں میں ضرور کریں۔
- نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- روزانہ چہل قدمی ضرور کریں۔
- فاسٹ فوڈ کا استعمال نہ کریں۔

5/B Phase-5 Hayatabad Peshawar-Pakistan  
Ph: +92-91-5838000 ; Fax: +92-91-5838333  
For Appointment: +92-91-5838666  
healthcare@rmi.edu.pk

**RMI**  
REHMAN MEDICAL INSTITUTE



## DIABETES & NUTRITION

## ذیابیطس کے مریض اور غذا



RII-REHMAN  
www.rmi.edu.pk

## Restricted

## ممنوع خوراک

### Cold Drinks



کولا مشروبات  
نوشابہ ہائی کولا

### Artificial Sweeteners



مصنوعی شکر کی گولی  
گولی شکر

### Cake



کیک

### Jaggery



گرہ  
شکرزد

### Sugar



چینی  
بورہ

### Honey



شہد  
عسل

### Cream



بالائی  
ملائی

### Fast Foods



فاسٹ فوڈز

### Sweets



مٹھائی  
شیرینی

### Mango



آم  
انبہ

### Grapes



انگور

### Ghee



گھی  
روغن

### Sugar Cane



گنڈیری  
آب شکر

### Ice-cream



آئس کریم  
بستی

### Biscuits



بسکٹ  
پیسکویت

### Jams & Jellies



جام / جیلی  
مرباثلہ

### Juices



جوس  
آب میوہ

### Organ Meat



کلیجی،  
مغز، گردے  
جگر، مغز، گردہ

## Allowed Weekly

## ہفتہ وار خوراک

### Water Melon 1/4 Piece



تریوز 1/4 بندوانہ

### Melon 1 Piece



خریوزہ

### Rice 1/2 Cup



چاول  
برنج

### Figs



انجیر

### Dates



خرما

### Banana 1 Small



کیلا 1 چھوٹا  
موز

### Chicken 2-3 Pieces



مرغ  
مرغی

### Fish 2-3 Pieces



ماھی

### Potato 1/2 Plate



سیب زمینی  
آلو 1/2

### Pasta 1/2 Plate



آش کردنی  
پاستا/کرونی 1/2 پلیٹ

### Whole Egg 1-2



انڈہ 1-2 عدد  
تخم

### Goat Meat 2-3 Pieces



برے کا گوشت  
گوشت بز

### Sweet Potato 1/2 Cup



شکر قندی 1/2 اکپ  
سیب زمینی شیرین

### Walnuts 2-3



اخروٹ 2-3 دانے  
چھانغز

### Mixed Nuts Hand Full



خشک میوہ جات ایک مٹی پھر کر  
یک مشت میوہ خشک

### Turnip 1/2 Cup



شالجم 1/2 اکپ  
شالجم

### Pulses 1/2 Cup



دالیں 1/2 اکپ  
دال

### Cheese 1-2 Pieces



پنیر 1-2 کلوے

### Carrot 1/2 Cup



گاجر 1/2 اکپ

### Beet Root 1/2 Cup



چندر 1/2 اکپ  
لیلیو

### Butter



مسکہ  
مکھن

### Steak twice a week



بھنا ہوا گوشت ہفتہ میں دو بار

### Chicken Kabab twice a week



چکن کباب ہفتہ میں دو بار

### Yams/Kachalo 1/2 Cup



کچالو 1/2 اکپ

## Allowed Daily

## روزمرہ خوراک

### Egg whites 1-2



انڈے کی سفیدی 2 عدد  
سفیدی تخم

### Apple 1 Medium



سیب 1 چھوٹا

### Pear 1 Small



ناشپاتی 1 چھوٹی  
ناک

### Chapatti



چپاتی

### Porridge



فرنی

### Soup / Yakhni



سوپ / یخنی

### Peach 1 Medium



آڑو 1 عدد چھوٹا شفتالو

### Java Plum 6 Pieces



جامنور

### Apricot 4 Pieces



خوبانی 4 عدد زرد آلو

### Pomegranate 1 Small



انار 1 عدد چھوٹا

### Orange 1 Small



مالٹا 1 عدد چھوٹا  
نارنجی

### Guava 1 Large



امرود 1 عدد چھوٹا

### Cherry 12 Pieces



چیری 12 عدد

### Leechi 3-4



پچی 3-4 دانے

### Kiwi 1



کیوی 1 عدد

### Black Current 1 Small Bowl



فالہ 1 کپ

### Plums 2 Pieces



آلو بخارے 2 عدد

### Papaya 1 Cup



پیتا 1 کپ

### Strawberry 1/4 Cup



سٹریبری  
توت زمینی

### Pineapple 1/4 Cup



اناس 1/4 کپ  
اناس

### Fresh Juice 1 Glass



پھلوں کا رس 1 گلاس آب میوہ

### Onion



پیاز

### Green Onion



سبز پیاز  
پیاز چہ

### Tomato



ٹماٹر  
بانجان روئی

### Spinach



پالک

### Capsicum



شملہ مرچ

### Ridged Gourd



توری