

નામ -----

સંપર્ક ફોન નંબર -----

ડાયટિશિયન -----

### મુખ્ય મુદ્દા Main Points

1. ઊંચાલીબ ખોરાક જેમ કે આટા નં 2-4 વડે બનાવેલ રોટલી, બ્રેડ અને બ્રાઉન રાઈસ ટાળવા.
2. અમુક ફળો અને શાકભાજી ટાળવા. તમે જે ફળ ખાઓ તે બધા છોલવા અને તેમાંથી બધા બી કાઢી નાંખવા.
3. મેવો અને સૂકા ફળો ટાળવા.
  - તમારા ડોક્ટરે તમારા આંતરડાને આરામમાં મદદ મળે તે માટે ઓછા રેસાવાળા ખોરાકની ભલામણ કરી છે.
  - આ ખોરાક ટૂંકા સમય માટે જ ભલામણ કરવામાં આવ્યો છે.
  - જો તમને આ ખોરાક બે થી વધારે અઠવાડિયા માટે લેવાની જરૂર પડે તો તમને કદાચ વિટામિન અને ખનીજદ્રવ્યો(મીનરલ)નો ઉમેરો કરવાની જરૂર પડશે. મહેરબાની કરીને તમારા ડાયટિશિયનને આ વિશે પૂછો.

### ખોરાક જે ખાઈ શકાય Foods Allowed

#### પ્રોટીનવાળો ખોરાક Protein Foods

ઈંડા, ચીકન,કાંટા વગરની માછલી, ઘેટું/ડુક્કર/ગાય નું માંસ

#### દૂધની બનાવટો Dairy Products

દૂધ, દહીં, સૂકાફળ કે મેવા વિનાનું મિલ્ક પુડિંગ, ચીઝ

### સ્ટાર્ચી ખોરાક (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ) Starchy Foods

સફેદ ચોખા, રોટલી અથવા નાન બ્રેડ નં 1 આટાથી બનાવેલ, સફેદ બ્રેડ, ઇલ વિનાના બટાકા, પાસ્તા સવારના નાસ્તાની સીરિયલો જેમકે રાઈસક્રિસ્પીઝ, કોર્નફ્લેક્સ - ખાંડથી આવેલી અથવા ચોકલેટવાળી વિવિધતાવાળી

#### ફળો Fruit\*

છોલેલા ફળ જેમકે કેરી, કસ્ટર્ડ સફરજન, સફરજન, પીચ, પેર, ફુટ જ્યુસ, ઇલ કાઢેલી સ્ટ્રોબરી

#### શાકભાજી Vegetables\*

પાલખ, ગીંડોળા, ટુરીયા, રીંગણાં અને ટામેટા - બધી ઇલ અને બી કાઢી નાંખવા અંગ્રેજી શાકભાજી જેમ કે ગાજર, સૂરણ, પાર્સનિય, કોલીફ્લાવર અને બ્રોકોલી.

#### નાસ્તા Snacks

##### બિસ્કીટ Biscuits

સફેદ આટાથી બનાવેલ દા.ત. રીચ-ટી, શોર્ટ બ્રેડ, જાફા કેક

##### કેક Cakes

સફેદ આટાથી બનાવેલ જામ કે ફળો વિના દા.ત. મદીરા કેક કે આઈસ્ડ સ્પોન્ઝ, લડુ/મૈસુળ.

સ્વાદિષ્ટ નાસ્તા જેમકે ફરસીપુરી અને ફાઈડા

મિઠાઈ જેમાં કોપરું કે સૂકોમેવો ના ઊંચ દા.ત જલેબી, ગુલાબજાંબુ અને બરફી

- તમને શા માટે ઓછા રેસાવાળો ખોરાક લેવાની જરૂર છે તે પર આધારિત વસ્તુઓ લેવામાં કદાચ વધારે પાબંદી હશે.



**ખોરાક ટાળવો Foods to Avoid**

**પ્રોટીનવાળો ખોરાક Protein Foods**

કઠોળ જેમકે મસૂરની દાળ, ચણા

કિડની બીન્સ

કાંટાવાળી માછલી

બેક બીન્સ

**દૂધવાળી બનાવટો Dairy Products**

સૂકા મેવા કે ફળો સાથે આઈસક્રીમ, કુલ્ફી અથવા દહીં

સૂકામેવા કે મરીથી આવરેલ ચીઝ

**સ્ટાર્ચી ખોરાક Starchy Foods**

આટા નં 2-4 થી બનાવેલ બ્રાઉન રાઈસ, રોટલી

હોલમીલ, કમકવાળો કે બી વાળો બ્રેડ

હોલમીલ પાસ્તા

આખા ઘઉંની સવારના નાસ્તાની સીરિયલો જેમકે

શ્રેડેડ વ્હીટ, બ્રાન ફૂલેક્સ, ફુટ'એન' ફાઈબર

જેકેટ પોટેટો

ખીચડી

**ફળો Fruit**

બધા રસાવાળા ફળો જેમકે નારંગી, ગ્રેપફ્રુટ, દ્રાક્ષ  
(સિવાય કે બી કાઢ્યા હોય)

સૂકા ફળ જેમકે સૂકા એપ્રીકોટ, પીચ, કાળી દ્રાક્ષ  
રાસબેરી/બ્લેક બેરી

**પુડિંગ Puddings**

સૂકાફળ સાથે પુડિંગ જેમકે બ્રેડ અને બટર પુડિંગ  
ફળો અને સૂકામેવા સાથે દહીં.

**નાસ્તા Snacks**

ચેવડો, સેવ, ચણાના લોટથી બનાવેલ કોઈપણ નાસ્તો

**વિવિધ Miscellaneous :** કોઈપણ બી જેમકે સૂર્યમુખીના બી,  
ઈલાયચીના કણ, તજ

**વ્યવહારિક સૂચનો Practical Hints**

ફાઈબર વિનાના શાકભાજીમાંથી ગુણવત્તા અને સ્વાદ મેળવવા માટે શાક  
જેવી વાનગીઓમાં આખા ખાજ નાખીને રાંધો ખાતા પહેલાં તેને કાઢી  
નાંખો - બાકીના કુટુંબીજનો તેને ખાઈ શકે.

વિટામીન C મેળવવા માટે દિવસમાં એક ગ્લાસ ફળોનો રસ કે  
રાઈબીના બ્લેકકરન્ટ જ્યુસ અથવા ફોર્ટીફાઈડ જ્યુસ દા.ત. હાઈ-જ્યુસ  
લેવાની કોશિશ કરવી.

સમતોલ આહાર માટે દરેક ખોરાકના જૂથમાંથી બપોર અને સાંજના  
ભોજન માટે ખોરાક ખાવાની ખાત્રી રાખવી.

તમારું ભોજન કંટાળાજનક ના બને તે માટે વિવિધ ખોરાક લેવાની  
કોશિશ કરવી.

જો તમે શાકાહારી હો અને સામાન્યરીતે દાળ કે મસૂર ખાતા હો તો  
વધારાનું પ્રોટીન મેળવવા માટે દહીં અથવા લરસી લેવાની કોશિશ કરવી.

**સૂચિત ભોજનની યોજના Suggested Meal Plan**

**સવારનો નાસ્તો Breakfast**

કોર્નફૂલેક્સ/ રાઈસ કિરપીઝ

માર્જરીન સાથે વ્હાઈટ બ્રેડ

જામ/માર્માલેડ બી વગર

ફ્રુટ જ્યુસ

**મોડી સવાર Mid-morning**

બિસ્કીટ દા.ત. રીચ-ટી/ શોર્ટ બ્રેડ/ જાફા કેક

અથવા છોલેલા ફળ

પીણાં

**બપોરનું ભોજન Lunch**

ઈડા / ચીઝ / માંસવાળી સેન્ડવીચ (વ્હાઈટ બ્રેડ)

ખાઈ શકાય તે ખોરાકની યાદીમાંથી વાપરેલ શાકભાજી/બટાકાની વાનગી  
કે માંસનું શાક

ભાત કે રોટલી

કસ્ટર્ડ/ દહીં/ જેલી/ મિલ્ક પુડિંગ



**મોડી- બપોર Mid-afternoon**

ભારતીય ચા / દૂધવાળું પીણું

**સાંજનું જમણ Evening Meal**

પરવાનગીવાળી વસ્તુની યાદીમાંથી વાપરેલ

બટાકા / માંસ / શાકભાજી નું શાક

ભાત અથવા રોટલી

દહીં કે લસસી

**સ્વાદિષ્ટ વાનગી Dessert**

શીરો, શીખંડ(ફળ વિનાનું), સાગો, આઈસક્રીમ, છોલેલા ફળ

**જરૂરી માહિતી Important Information**

મહેરબાની કરીને આ ખોરાકથી તમે વજન ગુમાવો છો કે વધારો છો તેની જાણ તમારા ડાયટિશિયનને કરવી.

જો તમારું વજન જરૂર કરતાં ઓછું હોય કે ભૂખ ના લાગતી હોય તો દૂધ/દહીં જેવી ફુલફેટવાળી બનાવટો પસંદ કરવી અને તેને નિયમિત ખાવાની કોશિશ કરવી.

જો તમારું વજન સ્થિર હોય અથવા વજન ઓછું કરવાની જરૂર હોય તો વધારે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જેમકે ઓછા ફેટવાળું દૂધ, દહીં, ચીઝ અને બિસ્કીટને બદલે છોલેલા ફળ.

**વજનનો કોઠો Weight Chart**

અમુક લોકોને તેમના વજનની નોંધ રાખવી ઉપયોગી લાગે છે.

જો તમને તમારા વજનની નોંધ રાખવી હોય તો અહીં કરી શકો છો.

તમારે અઠવાડિયામાં એકથી વધારે વાર વજન કરવાની જરૂર નથી.

તારીખ	Date	વજન	Weight

નોંધ Notes