

ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ

ನೀವು ಬಿಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಹೂಕೋಸು		ಮಾವು		ನಾನ್	
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ		ದಾಳಿಂಬೆ		ಚಪಾತಿ	
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ 40 ಗ್ರಾ.		1/2 ಕಪ್		ಗೋಧಿಯ ನೂಡ್ಲ್	
ನೀರುಳ್ಳಿ/ ಸಣ್ಣ ನೀರುಳ್ಳಿ		ಪ್ಲಮ್‌ಗಳು		ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್	
ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ		ಪೀಚ್		ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	
ಗಣಸು ಒಂದು ಕಪ್		ಸೇಬು		ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು	
ಬಿಳಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ		ಏಪ್ರಿಕಾಟ್		ಮಜ್ಜಿಗೆ	
ಎಳೆ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ		ಗೋಡಂಬಿ		ಮೊಸರು	
ಕಚ್ಚಾ (ಹಸಿ) ಬಾಳೆಕಾಯಿ		20 ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳು		ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು	
ಅಣಬೆ (ಮಶ್‌ರೂಮ್)		ಪಿಸ್ತಾಚಿಯೋ		ತೋಪು	
ಬ್ರಾಕಲಿ		ಅವರೆಗಳು/ಬೇಳೆಯಾಗುವ ಕಾಳುಗಳು		ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು 250 ಮಿಲಿ	
ಹಾಗಲಕಾಯಿ		ಒಡೆದ ಬಟಾಣಿ		ಎಳೆನೀರು	
ಎಲೆ ಕೋಸು		ಅಲಸಂದ ಕಾಳು (ರಾಜಮಾ)		ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಟೀ	
ಸೀತಾಫಲ		ಹಸರು ಕಾಳು		ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ (ಮದ್ಯ)	
ಖರ್ಜೂರ		ಸೋಯಾಬೀನ್		ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್	
ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು		ಗೋಧಿ		ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್	
		ರೊಟ್ಟಿ			

ನೀವು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

ಗಣಸು 1/2 ಕಪ್		ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1 ಕಪ್		ದಾಳಿಂಬೆ 1 ಕಪ್	
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ 1/2 ಕಪ್		ಕೊಬ್ಬರಿ 1/2 ಕಪ್		ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು 150 ಮಿಲಿ	

ನೀವು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

ಬದನೆಕಾಯಿ



ಪಪ್ಪಾಯಿ



10 ಬಾದಾಮಿ
ಬೀಜಗಳು



ತಿಮ್ಮ ಮೆಣಸು



ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು



ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು
(ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ,
ನವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ)



ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ



ಡ್ಯಾಗನ್ ಹಣ್ಣು



ಓಟ್ಸ್



ಗೆಣಸು 3/4 ಕಪ್



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ



ಮೊಟ್ಟೆಗಳು



ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
1/4 ಕಪ್



ದಾಳಿಂಬೆ



ಕೋಳಿ



ಮೂಲಂಗಿ



ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ



ಆಯಿರ್ಸ್‌ರ್



ಪಾಲಕ್



ವೇರಲೆ ಹಣ್ಣು



ಮೀನು



ಎಳೆ ನೀರುಳ್ಳಿಯ
ಹಸಿರು ಭಾಗ



ಕಿವಿ



ತ್ರಿಂಪ್



ಕ್ಯಾರಟ್



ಅನಾನಸ್



ಶುಂಠಿ



ಟೊಮ್ಯಾಟೋ



ದ್ರಾಕ್ಷೆ



ಜೇರಿಗೆ



ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
1/2 ಕಪ್



ಎಳ್ಳು



ಕೊತ್ತಂಬರಿ



ಕೊಬ್ಬರಿ 1/4 ಕಪ್



ಕುಂಬಳ ಬೀಜ



ಲೈಟ್ ಟೀ



ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
125 ಮಿಲಿ



ಶೇಂಗಾ



ಕಾಫಿ



ಅಕ್ಕಿ



ಕಪ್ಪು ಟೀ



ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್ ಆಹಾರದ 4 ಹಂತಗಳು

01

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ

ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿಮಗೆ
ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವ ಅತ್ಯಧಿಕ
ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

02

ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ಉಚ್ಚ-ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್
ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು
ಆರಂಭಿಸಿ.

03

ಪುನಃ ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು
ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು
ಪುನಃ ಬಳಸಿ.

04

ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿ

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು
ಕನಿಷ್ಠ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್
ಆಹಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್ ಅಂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಫರ್ಮೆಂಟೇಡ್/ಹುಳಿ ಮಾಡಿದ (ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ).
- ಅವರೆಗಳು/ಬೇಳೆಯಾಗುವ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು
ಕುದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು.
- ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
ಮಾಡುವುದು.
- ಪಾಕವಿಧಾನಕ್ಕೆ (ಅಡುಗೆಗೆ) ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ
ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವುದು.

- ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವುದು.
- ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಒಗ್ಗರಣೆ) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು :
ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್‌ಗಳು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ
ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬದಲು ಹಿಂಗನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಫಾಡ್‌ಮ್ಯಾಪ್ : ಫರ್ಮೆಂಟೇಟೆಡ್ ಅಲಿಗೋಸ್ಟಾಖರೈಡ್ಸ್, ಡೈಸ್ಟಾಖರೈಡ್ಸ್, ಮೋನೋಸ್ಟಾಖರೈಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಫೀಲ್.

ಬಾಧ್ಯತೆಯ ನಿರಾಕರಣೆ: ಈ ಕರಪತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವು ಮಾಹಿತಿ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಇದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗೆ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ಕರಪತ್ರದಲ್ಲಿ
ಹೇಳಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಕೃತಿರ ಮತನಾಡಿ.