

ஃபுட்மேப் வழிகாட்டி

நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு

காலிஃபிளவர்	
பூண்டு	
பீட்ரூட் 40 கிராம்	
வெங்காயம்/ சின்ன வெங்காயம்	
பச்சைப் பட்டாணி	
சர்க்கரை வள்ளிக்- கிழங்கு 1 கப்	
வெள்ளை உருளைக்கிழங்கு	
ஸ்பிரிண்ட் வெங்காயத்தின் வெள்ளை பகுதி	
பச்சை வாழைப்பழம்	
காளான்	
புரோக்கோலி	
பாகற்காய்	
முட்டைக்கோஸ்	
சீதாப் பழம்	
பேரிச்சை	
பலாப்பழம்	

மாம்பழம்	
மாதுளை 1/2 கப்	
பிளம்ஸ்	
பீச்	
ஆப்பிள்	
அப்ரிகாட்	
முந்திரி	
பாதாம் 20 கொட்டைகள்	
பிஸ்தா	
பருப்பு வகைகள்/ பருப்பு வகைகள்	
ஸ்பிரிட் பீஸ்	
கிட்னி பீன்ஸ்	
பாசிப்பயறு	
சோயா பீன்ஸ்	
கோதுமை	
ரொட்டி	

நான்	
சப்பாத்தி	
கோதுமை நூடுல்ஸ்	
கோதுமை ரொட்டி	
பசுவின் பால்	
ஆட்டுப் பால்	
மோர்	
தயிர்	
பசுவின் தயிர்	
டோஃபு	
தேங்காய் பால் 250 மிலி	
தேங்காய் தண்ணீர்	
வலுவான தேநீர்	
மது	
வினையாட்டு பானங்கள்	
கிரீம்/ஐஸ்கிரீம்	

நீங்கள் குறைவாக உட்கொள்ளக்கூடிய உணவு

இனிப்பு உருளைக் கிழங்கு 1/2 கப்	
பூசணி 1/2 கப்	

புதிய தேங்காய் 1 கப்	
காய்ந்த தேங்காய் 1/2 கப்	

மாதுளை 1 கப்	
தேங்காய் பால் 150 மிலி	

நீங்கள் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவு

கத்தரிக்காய்



பப்பாளி



பாதாம்



கேப்சிகம்



பழுத்த
வாழைப்பழம்



தினை



ஓக்ரா/வெண்டை



டிராகன்
பழம்



ஓட்ஸ்



சர்க்கரை வள்ளிக்
கிழங்கு 3/4 கப்



முலம்பழம்



முட்டைகள்



பூசணி
1/4 கப்



மாதான
1/4 கப்



கோழிக்கறி



முள்ளங்கி



ஸ்ட்ராபெர்ரி



சிப்பி



கீரை



கொய்யா



மீன்



வெங்காயத் தாள்
பச்சை பருதி



கிவி



இறால் மீன்



கேரட்



அன்னாசி



இஞ்சி



தக்காளி



திராட்சை



சீரகம்



புதிய தேங்காய்
1/2 கப்



எள்
விதைகள்



கொத்தமல்லி



காய்ந்த தேங்காய்
1/4 கப்



பூசணி
விதைகள்



லேசான தேநீர்



தேங்காய் பால்
125 மிலி



வேர்க்கடலை



காபி



அரிசி



கருப்பு தேநீர்



ஃபுட்மேப் உணவின 4 கட்டங்கள்

01

மதிப்பீடு

உங்களுக்கு மிகவும்
பயனுள்ளதாக இருக்கும்
உணவைக் கண்டறியவும்

02

கட்டுப்படுத்தப்பட்டது

அதிக ஃபுட்மேப்
உணவுகளைக் குறைக்கத்
தொடங்குங்கள்

03

மீண்டும் அறிமுகம்

சகிப்புத் தன்மையை மதிப்பிட
ஃபுட்மேப் உருப்படிக்க
மீண்டும் அறிமுகப்படுத்துவதும்

04

தனிப்பயனாக்கு

நீண்ட கால அறிஞரிகளைக்
கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தேவையான
குறைந்தபட்ச கட்டுப்பாட்டுடன் தொடரவும்.

ஃபுட்மேப் உள்ளடக்கத்தைக் குறைப்பதற்கான சமையல் குறிப்புகள்

- நொதித்தல் (இட்லி, தோசை போன்றவை)
- பருப்பு வகைகள்/பருப்பு வகைகளை ஊறவைத்து வேகவைத்து ஊறவைத்த தண்ணீரை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்
- உப்புநீரில் வெங்காயம், பூண்டு, ரீட்டூட் ஊறுகாய்
- சமையல் குறிப்புகளில் சின்ன வெங்காயம், பூண்டு அல்லது வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவில்லை

- பால் மற்றும் தயிர் சேர்க்கவில்லை
- பரிமாறும் அளவைக் குறைத்தல்
- பூண்டின் சாரம்சம் சேர்க்கப்பட்ட எண்ணெய் நுட்பம்: ஃபுட்மேப்புகள் நீரில் கரையக்கூடியவை ஆனால் எண்ணெயில் கரையக்கூடியவை அல்ல
- வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு வெங்காயம் மற்றும் பூண்டுக்கு பதிலாக பெருங்காயத்தைப் பயன்படுத்தவும்

ஃபுட்மேப்: புளிக்கக்கூடிய ஒலிகோசாக்கரைடுகள், டிசாக்கரைடுகள், மோனோசாக்கரைடுகள் மற்றும் பாலிபோல்சு.

பொறுப்புத் துறப்பு: இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவை தகவல் நோக்கத்திற்காக மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இது நிபுணரின் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது இல்லை. துண்டுப்பிரசுரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகளை செயல்படுத்துவதற்கு முன் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.