

ఫాడ్మ్యాప్ గైడ్

మీరు భుజించడం మానుకోవలసిన ఆహారాలు

కాలిఫ్లవర్		మామిడి		నాన్	
వెల్లులి		దానిమ్మ 1/2 కప్పు		చపాతి	
బీట్‌రూట్ 40 గ్రా.		రేగుపండు		చపాతి	
ఉల్లి/ చిన్న ఉల్లి పాయలు		పీచు		తెల్ల నూడుల్స్	
ఆకుపచ్చ బఠాణి		ఆపిల్		తెల్ల బ్రెడ్	
చిలకడదుంపలు 1 కప్పు		ఆపికోట్		ఆవు పాలు	
తెల్ల బంగాళాదుంప		జీడివప్పు		మేక పాలు	
ఉల్లికాడలు తెల్ల భాగం		బాదం 20 పప్పులు		మజ్జిగ	
పచ్చి అరటి		పిస్తా		పెరుగు	
మష్రూమ్		తెగూమ్స్ / పప్పులు		ఆవు యోగార్ట్	
బ్రాకోలీ		ఎండు బఠాణీలు		కొబ్బరి పాలు 250 మిలీ	
కాకరకాయ		రాజ్మా		కొబ్బరి నీళ్లు	
క్యాబేజీ		పెసలు		స్ట్రాంగ్ టీ	
నీలాఫలం		సోయా బీన్		ఆల్మోహల్	
కర్పూరాలు		గోధుమ		స్పృట్స్ డ్రింక్	
పనస		రోట్టెలు		మిగడ/పెన్క్రీమ్	

మీరు అప్పడవ్వడూ భుజించగల ఆహారం

చిలకడదుంప 1/2 కప్		తాజా కొబ్బరి 1 కప్పు		దానిమ్మ గింజలు 1 కప్పు	
గుమ్మడి 1/2 కప్పు		ఎండు కొబ్బరి 1/2 కప్పు		కొబ్బరి పాలు 150 మిలీ	

మీరు భుజించగల ఆహారం

వంకాయ



బొప్పాయి



బాదం



కాఫీకమ్



దోరగా వండిన
అరటి వండు



చిరుధాన్యాలు



బెండ కాయ



డ్రాగన్ వండు



ఓట్స్



చిలకడదుంప
3/4 కప్పు



మెలాన్



గుడ్డు



గుమ్మడి
1/4 కప్పు



దానిమ్మ గింజలు
1/4 కప్పు



కోడి



ముల్లంగి



స్ట్రాబెర్రీ



ఓష్టర్



పాలకూర



జామకాయ



చేప



ఉల్లి కాడలు
ఆకుపచ్చ భాగం



కివి



షింప్



క్యారెట్



పైనాపిల్ (అనాస)



ఆల్లం



టోమేటో



ద్రాక్ష



జీలకర్ర



తాజా కొబ్బరి
1/2 కప్పు



నువ్వులు



దనియాలు



ఎండు కొబ్బరి
1/4 కప్పు



గుమ్మడి గింజలు



తేలీకపాటి టీ



కొబ్బరి పాలు
125 మిలీ



వేరుశనగ పప్పు



కాఫీ



బియ్యం



బ్లాక్ టీ



ఫాడ్ మ్యాప్ ఆహారపు 4 దశలు

01

మదింపు చేయడం

మీకు ఎక్కువగా ప్రయోజనం కలిగించే ఆహారాన్ని గుర్తించాలి

02

పరిమితం చేసుకోవాలి

అధిక-ఫాడ్ మ్యాప్ ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవడం మొదలు పెట్టాలి

03

ఛిరిగి మొదలుపెట్టడం

జోట్టుకోవడాన్ని మదింపు చేయడానికి ఫాడ్ మ్యాప్ ను తిరిగి మొదలు పెట్టాలి

04

వ్యక్తిగతం చేసుకోవడం

దీర్ఘకాలం పాటు లక్షణాల నియంత్రణ కొరకు ఆవసరమైన కనీసంగా పరిమితం చేసుకోవలసిన వాటితో కొనసాగించాలి.

ఫాడ్ మ్యాప్ వదారాలను తగ్గించడానికి వంట విషయంలో సలహాలు

- ఫులియబెట్టడం (ఇడ్లీ, దోస మొదలయినవి)
- లెగ్యుమ్స్ / పప్పులను నానబెట్టడం మరియు నానబెట్టిన నీటిని పారబోయడం
- ఉల్లి, వెల్లుల్లి మరియు బీట్ రూట్ లను ఉప్పునీటిలో ఉరబెట్టడం
- పంటలకు ఉల్లి, వెల్లుల్లి లేదా ఉల్లికాడలను కలపకుండా ఉండాలి

- పాలు మరియు యోగర్ట్ ను కలపకపోవడం
- పదన సైజాను తగ్గించడం
- నూనెలో వెల్లుల్లిని వేయించే టెక్నిక్ - ఫాడ్ మ్యాప్ ని నిబద్ధత కలిగి, కాని నూనెలో కరిగేవి కాదు.
- ఉల్లి మరియు వెల్లుల్లి మరియు వెల్లుల్లి బియ్యం ఇంగువను వాడడం.

ఫాడ్ మ్యాప్ : ఫులియబెట్టగల అలిగోసాఫారైడ్స్, డిసాఫారైడ్స్, మోసోసాఫారైడ్స్ మరియు పాలియోల్స్.

నిరాకరణ : ఈ కరపత్రంలో ఉన్న విషయాలు కేవలం సమాచార ఉద్దేశ్యానికి మాత్రమే. నిపుణుల వైద్య సలహాకు ఇది ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఈ కరపత్రంలో తెలియపరచిన సలహాలను చేబీనైనా అమలుపరచే ముందు మీ డాక్టరును సంప్రదించాలి.