



## खाने के सिग्नल

खाना	हरा (रोज खा सकते हैं)	पीला (कभी कभी)	लाल (नहीं खाना)
सब्जियाँ	करेला, मेथी, लौकी (दूधी), पालक गवार, पत्ता गोबी, फूल गोबी, शिमला मिर्च, शापू, टमाटर, शिमला, भिंडी, पडवल, मूली, टिन्डी, पापडी, चवली, ककडी, गाजर.		बटाटा (आलू), हरा मटर, सूरण कद्दू (पीला भोपळा), अरबी, मक्का बीट
फल	सेब, संतरा, मौसंभी, पेरू, अमरूद, अनार, पपया, जामून, नाशपती, स्ट्रॉबेरी, खरबूज, आड़ू		केला, आम, अंगूर, चीकू, सीताफल, अननस, तरबूज, लीची
अनाज	गेहूँ रोटी, नाचणी (रागी), बाजरा, ज्वार, ओट्स (जो), दलियाँ (लापसी)	आटा का ब्रेड, पराठा, उखडा चावल, रवा, पोहा	मैदा, नान, पाव, सफेद, ब्रेड, कुलछा, भटूरा, चावल, चावल रोटी, मक्का रोटी
दाल (प्रोटीन)	मूंग, मसूर, तुअर, चना, छोले, राजमा, लोभियाँ (चवल), अंकुरित सब्जियो का सूप,	सोयाबीन, मछली, चिकन, अंडे का सफेद, पनीर	लाल मास, मटन
ड्रिंक्स,	नींबू पानी, छास, दूध (गाय), हरा चाय, चाय/ कॉफी (बिना शक्कर), लेमन ग्रास चाय	चाय, कॉफी(भैंस का दूध) नारीयल पानी	सॉफ्ट ड्रिंक्स (कोका कोला, थम्स अप) लिमका, पेप्सी, माजा, गन्ने का रस
स्नैक्स	मूंग, मटकी, अंकुरित, कुरमुरा भेल या चिवडा, खाकरा, व्हेजिटेबल, कटलेट, सैंडविच, आटा का ब्रेड, उपमा, मूंग, बेसन का चीला (पूडा), भुना चना, ओट्स डोसा, बदाम, अकरोट	रवा, उपमा, पोहा, इडली, आटा, नूडल्स पास्ता	तली हुई चीजें - पकोडा, कचौरी, समोसा, पीइझा, आलू टीक्की, वडा, बर्गर, चिप्स, पानी पुरी, पेटीस, स्प्रिंग रोल, काजू, खजूर, किशमिश
वसा	सूर्यफूल, सोयाबीन, राईस ब्रान, ऑलिव्ह, कनौला १/२ लि./व्यक्ति/महिना	मूंगफली या सिंगतेल	पाम तेल, कॉर्न तेल, नारीयल तेल, घी, मखखन, क्रीम, चीज, अंडे का पीला, खोया, वनस्पती (मावा)
मिठाईयाँ		सुक्रलोस, स्विटेला शुगर फ्री नेचुरा	शक्कर, बर्फी, गुलाब जामुन, केक, पेस्ट्री, चॉकलेट, खीर, आईस्क्रीम, पुडींग, अन्य मीठी चीजें

उपवास में खा सकते हैं : फल, दूध (गाय), दही, राजगिरा, सिंगाडा, भगर (मोरधाना)



खाना	हरा (रोज खा सकते हैं) Low GI Food 55 and under	पीला (कभी कभी) Medium GI Food 56 to 69 under	लाल (नहीं खाना) High GI Food 70 and above
भाज्या	Brussels Sprouts (6) (मोड आलेले कडधान्य) Spinach (6) (पालक) Broccoli (10) (10-15) Cabbage (10) (कोबी) Cauliflower (12) (फ्लावर) Tomato (15) (टोमॅटो) Carrots (47) (गाजर) (47-49) Green Peas (48) (हिरवा वटाणा) Cucumber (15) (काकडी) Mushrooms (10) (मशरूम) Onions (10) (कांदा, मक्का) (54) Cooked Carrots (39) (शिजलेले गाजर)	Beets (64) (बीट)	
गोडपदार्थ	Coconut Palm Sugar (35) (नारळ) Maple Syrup (54)	Carmel (60) Honey (61) (मध)	Glucose (100)
डेअरी	Butter (0) (बटर) Cheese (0) (चीज) Whole Milk (27-31) Skimmed Milk (32) Sweetned Yogurt (33) (दही) Low Fat Yogurt (14-33) Chocolate Milk (35-40) Soy Milk (30-44) Plain Yogurt (14) Fat - Free Milk (32) Fruit Yogurt (36)	Plain Ice Cream (61)	
धान्य	Wheat Tortilla (2) Wheat Pasta (32) Wheat Pasta (42) Corn Tortilla (52) Rice Bran (27)	Corn Sweet (56) (मक्का) Pumpernickel Wheat Bread (60) (गव्हाचा ब्रेड) Pita Bread (68) Wild Rice (57) Sweet Potatoes (61) (रताळे) White Rice (64) (पांढरा तांदूळ)	Slice of White Bread (70) Whole Wheat (71) Baked Potatoes (85) White Bread (100)
ड्रिंक्स	Tomato Juice (38) Apple Juice (44) Orange Juice (50)	Coca Cola (63) Fanta Orange (68)	
स्टार्चेस	Wheat Tortilla (30) Sweet Potatoes (48) Brown Rice (50) Wheat Pasta (54) White Breal (49)	Basmati Rice (58) (बासमती तांदूळ) Pancakes (67) (पॅनकेक)	Mashed Potatoes (73) French fries (75) Baked Potatoes (76) (76-85) White Rice (85) Wheat Bread ( )
फळे	Apple (38) (सफरचंद्र) Peach (42) (पीच) Orange (44) (संत्री) Cherries (22) (चेरीज) Grapes (46) (द्राक्षे) Kiwi (52) (किवी)	Mango (56) (आंबा) Pineapple (66) (अननस) Banana (56) (केळी)	Watermelon (72) (कलिंगड)