

# ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ

## ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ ਵਿਚਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਨੂੰ ਚੋਕਣ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਰੋਜ਼ ਲੁੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਵਿਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

## ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ 1

|  |
|--|
| <b>ਨਾਸ਼ਤਾ</b>  |
| <p>ਸਿਨਾਮਨ ਓਟਮੀਲ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>। ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਓਟਮੀਲ</li> <li>। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪੀਕੈਨਜ਼ (pecans)</li> <li>। ਦਾਲਚੀਨੀ</li> <li>। ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ</li> </ul> |
| ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ   |
| ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਸਕਿੰਮ, 1%, 2%) ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ  |
| ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ  |
| <b>ਮਿੱਠ-ਮੈਰਟਿੰਗ ਸਨੈਕ</b>   |
| ਖੀਰੇ, ਸੈਲਰੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ   |

**ਦੁਪਰਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ**

ਚਿਕਨ ਟੋਰਟੀਲਾ ਰੈਪ

- | ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਟੋਰਟੀਲਾ ਰੈਪ
- | ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ
- | ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ
- | ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਲੈਟਸ
- | ਮਯੋਨੀਜ਼

ਲੰਬੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੈਪਰਜ਼

ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ (Plum)

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ

**ਮਿਡ-ਆਫਟਰਨੂਨ ਸਨੈਕ**

ਹਮਸ (ਸਫੇਦ ਚਨੇ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸਪ੍ਰੈਡ)

ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ

ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ

**ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ**

ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਨਾਲ ਬੋਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੱਛੀ

ਕਿਨੂਆ

ਸਟੀਮ ਕੀਤੀ ਬਰੋਕਲੀ ਉਪਰ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕ ਕੇ

ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੈਸਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਲਸਲੋਂ ਸਲਾਦ

ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ

**ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ**

ਸੁੱਕੀ ਰਾਈ ਕ੍ਰਿਸਪ ਬ੍ਰੈਡ ਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲਕ ਫੈਟ)

ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ

## ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ 2

**ਨਾਸ਼ਤਾ**

ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਪੰਪਰਨਿਕਲ ਬ੍ਰੈਡ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ

ਆੜੂ

**ਮਿੱਡ-ਮੈਰਨਿੰਗ ਸਨੈਕ**

ਬਦਾਮਾਂ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ

**ਦੁਪਰਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ**

ਸੈਮਨ ਸਟਰ ਫਰਾਈ

- | ਸੈਮਨ ਦੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ
- | ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
- | ਲਾਲ ਪੈਪਰ
- | ਬਰੈਕਲੀ

|  |
|--|
| । ਕੇਲ  |
| ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ   |
| ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ  |
| <b>ਮਿਡ-ਆਫਟਰਨੂਨ ਸਨੈਕ</b>  |
| ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ (ਮੁੱਠੀ ਭਰ) ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ   |
| <b>ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ</b>   |
| ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਬੁਲਗਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਰੋਸੀ ਗਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਚਿਲੀ  |
| ਸਪਿਨੇਚ ਸਲਾਦ <ul style="list-style-type: none"> <li>। ਸਪਿਨੇਚ (ਪਾਲਕ)</li> <li>। ਰਸਬਰੀਆਂ</li> <li>। ਅਖਰੋਟ</li> <li>। ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ</li> </ul> |
| ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ   |
| ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ  |
| <b>ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ</b>  |
| ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬਲੂਬੈਰੀ ਮਫਿੰਨ  |

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਉਦਾਹਰਣ

- । ਗਿਰੀਆਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੀ ਕਣਕ ਨਾਲ ਟ੍ਰੈਲ ਮਿਕਸ
- । ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ. ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀ

- | ਬੀਨਜ਼, ਐਵਾਕਾਡੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀਆਂ ਸਾਲਸਾ ਡਿਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਨਾਚੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕੁਤਰਿਆ ਗਿਆ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼
- | ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ
- | ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ:
  - | ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਟਮਾਟਰਾਂ, ਲੈਟਸ ਅਤੇ ਮਯੋਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿਚ
  - | ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਪਰੈਟੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸੈਂਸ
  - | ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਕਰੀ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

[HealthLinkBC File #68h ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ [ਆਨਲਾਇਨ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

- | [ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ \(Healthy Eating Guidelines For People with Reactive Hypoglycemia\)](#)

["ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ "](#)

[ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਟੀਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ "ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਨਡੈਕਸ" ਅਤੇ "ਬਿਓਂਡ ਦ ਬੇਸਿਕਸ"](#)

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

**ਵਿਤਰਕ:**

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।