

ON DIET- DIABETES MELLITUS

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none">• Whole wheat, whole grains cereals, Oats • Apple (only 1 apple weekly twice or thrice), Guava, Papaya, Melon, Plum Pear, Apricot, Pomegranate, Gooseberry • Bottle gourd, ridge gourd, round gourd, radish pumpkin, peas, fenugreek, cucumber, beetroot, ginger, green pepper, coriander • Almond, Walnuts, Pumpkin seeds, Chia seeds, Flax seeds, Sesame seeds	<ul style="list-style-type: none">• Whole refined flour, refined sugar, rice • Mango, litchi, grapes, dates • Potato, taro root, yam • Whole milk and cream, butter, full fat yogurt, cheese, condensed milk • Carbonated beverages, packaged soup & fruit juices • Red meat, prawns, egg yolk • Pistachio, cashew, Raisins, Peanuts

ON DIET- DIABETES MELLITUS

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<p>* సంపూర్ణ గోధుమలు, తృణధాన్యాలు తృణధాన్యాలు, వోట్స్</p> <p>* యాపిల్ (వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు 1 ఆపిల్ మాత్రమే), జామ, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, ప్లం పియర్, ఆప్రికాట్, దానిమ్మ, గూస్ బెర్రీ</p> <p>* సీసా పొట్లకాయ, బెండకాయ, గుండ్రని సొరకాయ, ముల్లంగి గుమ్మడికాయ, శనగలు, మెంతులు, దోసకాయ, బీట్ రూట్, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర</p> <p>* బొదం, వాల్ నట్లు, గుమ్మడికాయ గింజలు, చియా గింజలు, అవిసె గింజలు, నువ్వులు</p>	<p>• మొత్తం శుద్ధి చేసిన పిండి, శుద్ధి చేసిన చక్కెర, బియ్యం</p> <p>* మామిడి, లిచ్చి, ద్రొక్ష, ఖర్జూరం</p> <p>* బంగాళదుంప, టారో రూట్,</p> <p>* మొత్తం పాలు మరియు క్రీమ్, వెన్న, పూర్తి కొవ్వు పెరుగు, చీజ్, ఘనీకృత పాలు</p> <p>* కార్బోవేటెడ్ పానీయాలు, ప్యాక్ చేసిన సూప్ & పండ్ల రసాలు</p> <p>* ఎర్ర మాంసం, రొయ్యలు, గుడ్డు పచ్చసొన</p> <p>* పిస్తా, జీడిపప్పు, ఎండు ద్రొక్ష, వేరుశనగ</p>