NARAYANA NETHRALAYA
your faith shall heal you

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳುಳ್ಳ

ಭಾರತೀಯ ಪಾಕವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕ

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ

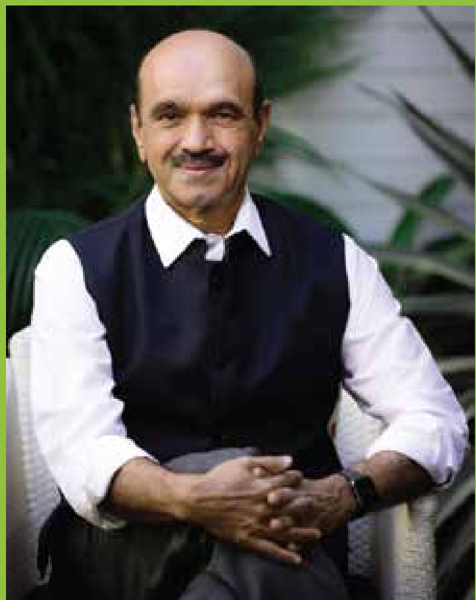
ಲೇಖಕರು:

ಡಾ। ಕೆ. ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ
ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ
ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಕೆ. ಚಕ್ರಸಾಲಿ

Copyright © 2022 by Dr. Bhujang Shetty

This book is copyright under the Berne Convention
No reproduction without permission
All rights reserved.

The right of Dr. Bhujang Shetty to be identified as the author of this work has been asserted by him in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act,1998.



ಡಾ. ಕೆ.ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯ
1953–2023

ಪರಿಚಯ

ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಆರ್.ಡಿ.ಸಿ)ನಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರ್‌ಡಿಸಿಯು ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ವೈದ್ಯರು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ನುರಿತ ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತೀಕರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಭೇಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ 6–12 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್‌ಡಿಸಿ ತಂಡವು 714 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು 1449ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು 104 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯು ಆಧುನಿಕ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಬೊಲಿಕ್) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಆತಂಕಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯು ವಿವಿಧ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಸರಳ, ಸ್ವಾದಭರಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು, ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಕವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ 'ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನು ಏನು ತಿನ್ನಬಹುದು?' ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅವರ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 10,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕನ್ನಡ/ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪಾಕವಿಧಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಲಹೆಗಳು/ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಈ **ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ**ಯನ್ನು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. "ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ" ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ, ಈ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಪ್ರಖ್ಯಾತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಗ್ರೂಪ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್
ಎಸ್ ಕೆ ಮಿತ್ತಲ್ ವಿಎಸ್‌ಎಂ
(ವಾಯುಪಡೆಯ ಹಿರಿಯ ಅನುಭವಿ)
ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಸಿಇಒ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಕೆ ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನೋ ಮೋರ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸರಳ, ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾದರಿಯ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಮುಕ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಕನಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಒಳನೋಟಗಳು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸಂತೋಷವನ್ನು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಲು ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸದ ಹೊರತು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕನಸಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದವರು ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೆ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ. ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ರುಚಿಕರವಾದ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟಕುವ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ದೈವಿಕ ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ನನ್ನ 15 ವರ್ಷಗಳ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ

ಪ್ರೊ॥ ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ

ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ, ಸಹೋದರ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಎಲ್ಲರೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು.

ತದನಂತರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿತು. ನನಗೂ 2007ರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಾನು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಇದು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು 3 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ, ಒಂದು ಅಸಿಡಿಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 13 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಔಷಧಿಗಳೇ ನನ್ನ ಆಹಾರವಾದಂತಿತ್ತು.

ನಾನು ಸ್ನಾಯು ತೂಕ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವನಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾನು ಈ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು ಮತ್ತು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ HbA1c ಮಟ್ಟವು 7.2 ರಿಂದ 6.3 ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ, ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಔಷಧ–ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ನಾನು ಇಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಪುಷ್ಪ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ನನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾತ್ರೆ–ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಬಯಸುವ ಇತರ ಅನೇಕ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾದ ಡಾ. ಭುಜಂಗ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ನನ್ನ ಉತ್ಸಾಹದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಅವರ ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ! ನಾನು ಗ್ರೂಪ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಎಸ್. ಕೆ. ಮಿತ್ತಲ್ ವಿಎಸ್ಎಂ (ನಿವೃತ್ತ), ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಕೆ ಚಕ್ರಸಾಲಿ ಅವರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಚಿತ್ರಾ ಶೇಷಾದ್ರಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ನವಿತ ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತ.ಎನ್, ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರವೀಣ್.ಐ.ಎಂ ಅವರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಂಬುವ ಒಂದು ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ: "ಭವಿಷ್ಯದ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾನವರನ್ನು ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಾರೆ" – ಥಾಮಸ್ ಎಡಿಸನ್.

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ "ಬೇಡ"ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

"ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ" – ಕ್ರಿಸ್ ಕಾರ್

ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾದಾಗ, ನಾನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಕುಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು, ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು, ನಂತರ ಮೂರು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು.

ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕೇವಲ ಉತ್ತರವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು. ಅವರು ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು, ಆದರೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಹಲವು "ಬೇಡ" ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದೆ.

"ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್ಸ್, ಕಿನ್ವಾ, ರಾಗಿ), ದಿಢೀರ್ ಆಹಾರಗಳು, ಐಸ್–ಕ್ರೀಂ, ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕೆಲವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)." ಬೇಡ"

ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ "ಬೇಡ" ಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾನು ಈ ಹೊಸ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಯಾವುದೇ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ರಸಂ ಹೌದು, ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ

ಸೂಪ್ಪುಗಳು ಹೌದು, ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ

ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಬಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರು?

ಸರಿ, ಆಗ ನಾನು ಕುಳಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ "ಬೇಡ" ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗಳ (ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮರುಜೋಡಿಸುವುದು ಎಂದು ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.

ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೂಪಾಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಆವಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನಾವು 'ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಭಯ'ವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳು ಎಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಪನ್ನೀರ್ ಮತ್ತು ಕೆನೆ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ನಂತರ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ರುಚಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕ್ರಮಪಲ್ಲಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿರಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆ–ಮುಕ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ
ಗೃಹಿಣಿ

ಹಸಿರು ವಲಯ: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

ಪಾನೀಯಗಳು
ಗ್ರೀನ್ ಟೀ । ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ । ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ।
ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ । ಬೋನ್ ಬ್ರೊತ್ । ವಿಶೇಷ ನೀರು

ಪರ್ಯಾಯ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ಕ್ರೀಂ । ಸಸ್ಯಾಧಾರಿತ ಬೀಜಗಳ ಹಾಲು । ಬೀಜಗಳ
ಬಟರ್ । ನಟ್ಸ್ ಬಟರ್ । ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು

ಹಿಟ್ಟು
ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು

ಸಾಸ್‌ಗಳು
ಮಯೋನೇಸ್ । ಸಾಸಿವೆ । ಚಟ್ನಿ

ತರಕಾರಿಗಳು
ಎಲೆ ಕೋಸು । ಹೂಕೋಸು । ಬ್ರೋಕಲಿ । ಶತಾವರಿ । ಜುಕಿನಿ । ಬದನೆಕಾಯಿ ।
ಆಲೀವ್ । ಪಾಲಕ್ । ಅಣಬೆಗಳು । ಸೌತೆಕಾಯಿ । ಲೆಟಿಸ್ । ಈರುಳ್ಳಿ । ದಪ್ಪ
ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಟೊಮೆಟೊ । ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು । ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ।
ಬ್ರಸೆಲ್ಸ್ ಮೊಗ್ಗುಗಳು

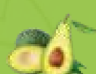
ಬೀಜಗಳು
ಅಗಸೆ ಬೀಜ । ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು । ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ
ಬೀಜಗಳು । ಎಳ್ಳು । ತುಳಸಿ ಬೀಜ । ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳು

ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
ಕ್ರೀಂ । ಬೆಣ್ಣೆ । ಚೀಸ್ । ಪನ್ನೀರ್ । ಯೋಗರ್ಟ್ (ಕೆನೆ ಮೊಸರು)
ಮೊಸರು । ತುಪ್ಪ । ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲು

ಎಣ್ಣೆಗಳು (ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ)
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ । ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ । ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ।
ಅವಕಾಡೋ ಎಣ್ಣೆ । ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ

ಒಣ ಬೀಜಗಳು
ಬಾದಾಮಿ । ವಾಲ್‌ನಟ್ । ಬ್ರಸಿಲ್ ನಟ್ । ಪೀಕನ್ಸ್ । ಪೈನ್ ಬೀಜಗಳು
। ಮಕಡಾಮಿಯಾ ನಟ್ಸ್ । ಹೆಝಲ್ ನಟ್ಸ್

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು
ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್



ಹಣ್ಣುಗಳು
ಅವಕಾಡೋ । ಬೆರ್ರಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಬ್ಲೂ ಬೆರಿ, ರಾಸ್ ಬೆರಿ) । ಮೂಸಂಬಿ ।
ಸೀಬೆಹಣ್ಣು । ಬೆಲ್ಲದ ಹಣ್ಣು (ಮರಸೇಬು) । ತಾಟಿನುಂಗು(ತಾಳೆಹಣ್ಣು) । ನಿಂಬೆ ।
ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ । ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು । ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು

ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು
ಮೊಟ್ಟೆ । ಮೀನು । ಚಿಕನ್ (ಕೋಳಿ) । ಕುರಿ ಮಾಂಸ । ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ।
ಏಡಿಗಳು । ಸೀಗಡಿಗಳು । ಸಿಂಪಿಗಳು

ಇತರೆ
ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು । ಸೊಪ್ಪುಗಳು । ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು

ಕೆಂಪು ವಲಯ: ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪಾನೀಯಗಳು
ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ । ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ । ಶಕ್ತಿ
ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ । ಕೋಲಾಗಳು । ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರುಚಿಯ
ಹಾಲು । ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು

ಬೇಳೆ–ಕಾಳುಗಳು
ಬೇಳೆಗಳು । ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು । ಓಟ್ಸ್ । ಅವಲಕ್ಕಿ । ಕಿನ್ವ । ನೂಡಲ್ಸ್ ।
ಮಫಿನ್ಸ್ । ಮುಸ್ಲಿ । ಪಾಸ್ತಾ । ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್ । ರವೆ । ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು
ಅಕ್ಕಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು । ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ।
ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು । ರಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು । ಅನಾನಸ್ । ಬಾಳೆಹಣ್ಣು । ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು । ದ್ರಾಕ್ಷಿ ।
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ । ಕರಬೂಜ । ಸಪೋಟ । ಪಪ್ಪಾಯ । ದಾಳಿಂಬೆ । ಒಣ
ಹಣ್ಣುಗಳು

ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು
ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ । ನಗ್ಗೆಟ್ಸ್/ಹಾಟ್ ಡಾಗ್

ಸಕ್ಕರೆ
ಪಾನೀಯಗಳು । ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳು । ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ । ಪೈಗಳು
ಪೇಸ್ಟ್ರೀಗಳು । ಮ್ಯಾಪಲ್ ಸಿರಪ್ । ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಕ್ಕರೆ ।
ಪಾಮ್ ಸಕ್ಕರೆ

ಇತರೆಗಳು
ಸಿಹಿಯಾದ ಮೊಸರು । ಶೀಥಲೀಕರಿಸಿದ ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್)
ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು । ಯಾವುದೇ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು । ಎಳನೀರು ।
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೀರು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳು
ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ । ವನಸ್ಪತಿ/ಡಾಲ್ಡ । ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ ।
ಕನೋಲಾ ಎಣ್ಣೆ । ಕಾರ್ನ್ ಎಣ್ಣೆ । ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆ । ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಬ್ರೆಡ್ । ಬನ್ । ಬಿಸ್ಕತ್ । ಕೇಕುಗಳು । ಮಫಿನ್ಸ್ । ಪೈಸ್ । ಪೇಸ್ಟ್ರೀ

“ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು” – ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

FAQs

ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ – ಈ ಆಹಾರ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವೇ?

“ಹೌದು, ಇದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ನಾನು ಕೀಟೋದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸುವ ಉಪವಾಸ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಅಂದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಹಾರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಹೌದು, ಇದು ಆಹಾರದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳು, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಹಾರದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈಗ ಆಹಾರವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ:

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ತಲೆನೋವು, ಬಂಜೆತನ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಕೊಬ್ಬು ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಲೀಮಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಜನರಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮರು ಬಳಸುವ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ನಾನು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೇ?

ಇಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಜಾರಬೇಕಾಗುತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಠರಗರುಳಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಇದು ಸವಾಲಿನದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು:

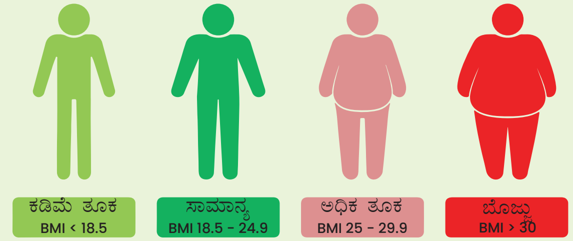
- ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ
ಅನೇಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ಸೇವೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಟೋ ಊಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟೋ–ಸ್ನೇಹಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು, ಇದು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಯೋಜನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

“ಕೀಟೋ–ಫ್ಲೂ” ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತದೆ. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಧಿಯು 4 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಫ್ಲೂ ರೀತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ತೂಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು?

ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. BMI ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ.



ಅಧಿಕ ತೂಕ/ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯ ತೊಡಕುಗಳೇನು?

ಅಧಿಕ ತೂಕ/ ಬೊಜ್ಜು/ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕ/ಬೊಜ್ಜು/ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿಸಿಓಎಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

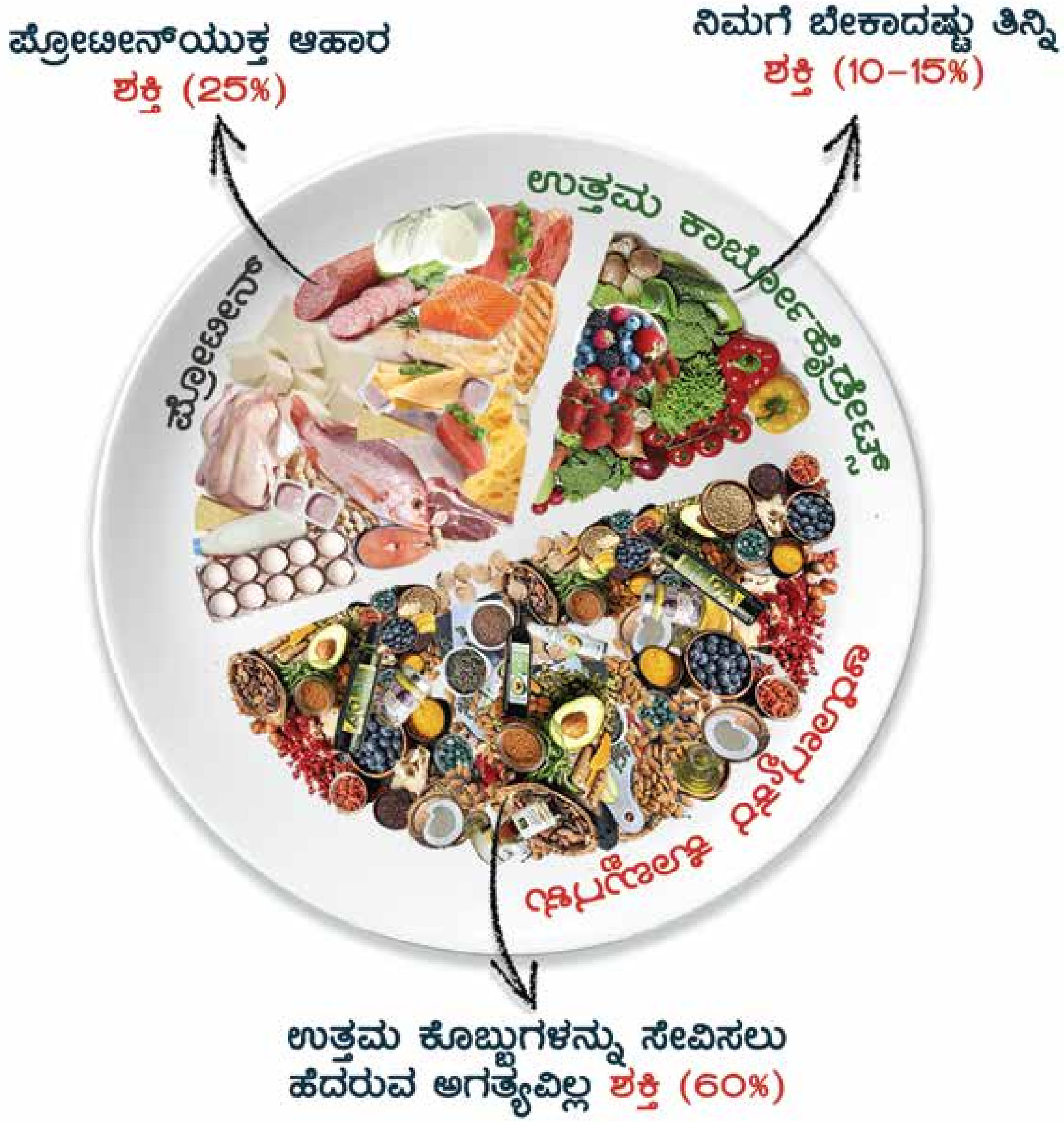
ನನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್– ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಹೌದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಮಾರು 80% ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು 20% ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಗತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಫಲಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅವನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ತಯಾರಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿ.

–ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟ್ಸ್

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಚಮತ್ಕಾರ



ಪರಿವಿಡಿ

🟠 ಎಗಿಟೇರಿಯನ್ 🔴 ಮಾಂಸಾಹಾರ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು 01
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಆಯ್ಕೆಗಳು 02
ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಆಯ್ಕೆಗಳು 03
ತಿಂಡಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು 04

ಪಾನೀಯಗಳು **06–16**

1. ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೂಫ್ ಕಾಫಿ 06
2. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ 07
3. ಆಮ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ) 08
4. ಟೊಮೆಟೊ ರಸ 09
5. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ 10
6. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶೇಕ್ 11
7. ಹಸಿರು ಸ್ಮೂಥಿ 12
8. ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಮೂಥಿ 13
9. ಬೀಜಗಳ ಸ್ಮೂಥಿ 14
10. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಕೋ ಸ್ಮೂಥಿ 15
11. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸ್ಮೂಥಿ 16

ಸಲಾಡ್‌ಗಳು **17–22**

12. ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಫ್ರೈ ಸಲಾಡ್ 17
13. ಚಿಕನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಫ್ರೈ 18 🔴
14. ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ 19 🟠
15. ಕಡಲೇಕಾಳಿನ ಸಲಾಡ್ 20
16. ಹುರಿದ ಅಣಬೆ 21
17. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬ್ರೊಕೋಲಿ ಫ್ರೈ 22

ಚಟ್ನಿ । ಸಾಸ್ । ಡಿಪ್ಸ್ **23–31**

18. ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ನಿ 23
19. ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ 24
20. ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ 25
21. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ 26
22. ಒಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ 27
23. ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ 28
24. ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ 29
25. ಕ್ರೀಂ ಅವಕಾಡೋ ಡಿಪ್ 30
26. ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಡಿಪ್ 31

ಸೂಪ್‌ಗಳು **32 – 41**

27. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೂಪ್ 32
28. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್ 33
29. ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ 34
30. ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ 35
31. ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್ 36
32. ಹೂಕೋಸಿನ ಸೂಪ್ 37
33. ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್ 38
34. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೂಪ್ 39
35. ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ 40
36. ದಿಢೀರ್ ಬೀಜಗಳ ಉಸುಲಿ ಸೂಪ್ 41

ಉಪಾಹಾರ **42–55**

37. ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ 42
38. ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು) 43
39. ಬಾದಾಮಿ ಚೀಸ್ ದೋಸೆ 44
40. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ 45
41. ದಿಢೀರ್ ದೋಸೆ 46
42. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ 47
43. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ತಪ್ಪ 48
44. ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ತಪ್ಪ 49
45. ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ 50
46. ಬೀಜಗಳ ಪಡ್ಡು 51
47. ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಚೀಸ್ ಆಮ್ಲೆಟ್ 52
48. ದೋಕ್ಲಾ 53
49. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ 54
50. ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ 55

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ/ ರಾತ್ರಿ ಊಟ **56–79**

51. ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟ 56
52. ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟ 57
53. ದಂಟು/ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ 58
54. ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟ 59
55. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ 60

56. ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ 61
57. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ರೊಟ್ಟಿ 62
58. ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ 63
59. ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಾಲಿಪಟ್ಟು 64
60. ವಿವಿಧ ಒಣಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ 65
61. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲೇಪಿತ ರೊಟ್ಟಿ 66
62. ಭಾಕ್ರಿ 67
63. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ 68
64. ಹೂಕೋಸು ಮೆಂತ್ಯ ಅನ್ನ 69
65. ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ 70
66. ಹೂಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ 71
67. ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ 72
68. ಹೂಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ 73
69. ಹೂಕೋಸು ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್ 74
70. ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ 75
71. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಲಾವ್ 76
72. ತರಕಾರಿಗಳ ಕಿಚಡಿ 77
73. ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಔಗ್ರಟಿನ್ 78
74. ಕಡಿ 79

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು 80–93

75. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಲಾಭಗಳು 80
76. ಕಡಲೇಬೀಜದ ಬೆಣ್ಣೆ ಉಂಡೆಗಳು 81
77. ಲಾಡು (ಲಡ್ಡು) 82
78. ಜಾಮೂನ್ 83
79. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಚೀಸ್ ಉಂಡೆಗಳು 84
80. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಬ್ರೆಡ್ 85 ●
81. ವಿವಿಧ ಬೀಜಗಳ ಬ್ರೆಡ್ 86 ●
82. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬ್ರೆಡ್/ಬನ್ 87 ●
83. 2 ನಿಮಿಷಗಳ ದಿಢೀರ್ ಬ್ರೆಡ್ 88 ●
84. ಕೀಟೋ ಮೊಟ್ಟೆ ಬ್ರೆಡ್ 89 ●
85. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗ್ರನೋಲಾ ತುಂಡು 90
86. ಕಡಲೇಬೀಜದ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕತ್ 91 ●
87. ನಿಂಬೆ–ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಕೇಕ್ 92 ●
88. ಬ್ರೌನೀ ಬೈಟ್ಸ್ 93

ತಿಂಡಿ 94– 111

89. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಫ್ರೈ 94
90. ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್ 95
91. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತರಕಾರಿ ಸಮೋಸ 96
92. ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್ ಚೀಸ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ 97
93. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್ಸ್ 98
94. ಕುಲ್ಫಿ 99
95. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಐಸ್–ಕ್ರೀಂ 100
96. ನಾನ್–ವೆಜ್ ಕಟ್ಲೆಟ್ 101 ▣
97. ವೆಜ್ ಕಟ್ಲೆಟ್ 102
98. ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟಿನ ಸೇವ್ 103
99. ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್ 104
100. ಚಕ್ಲಿ 105
101. ವಡೆ 106
102. ಮಸಾಲೆ ಹಪ್ಪಳ 107
103. ಪಾವ್ ಭಾಜಿ 108 ●
104. ಕಚೋರಿ 109
105. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಚಾಟ್ 110
106. ಚಿಯಾ ಪಡ್ಡಿಂಗ್ 111

ಎಗಿಟೇರಿಯನ್ (ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ) ● 112–120

107. ಜುಕನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ರೈಸ್ 112
108. ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆಮ್ಲೆಟ್ 113
109. ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಪ್ಪ 114
110. ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡ್ಲಿ 115
111. ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ 116
112. ವಿವಿಧ ಬೀಜಗಳ ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆ 117
113. ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ 118
114. ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಸ್ 119
115. ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು 120

ಮಾಂಸಾಹಾರ ▣ 121–128

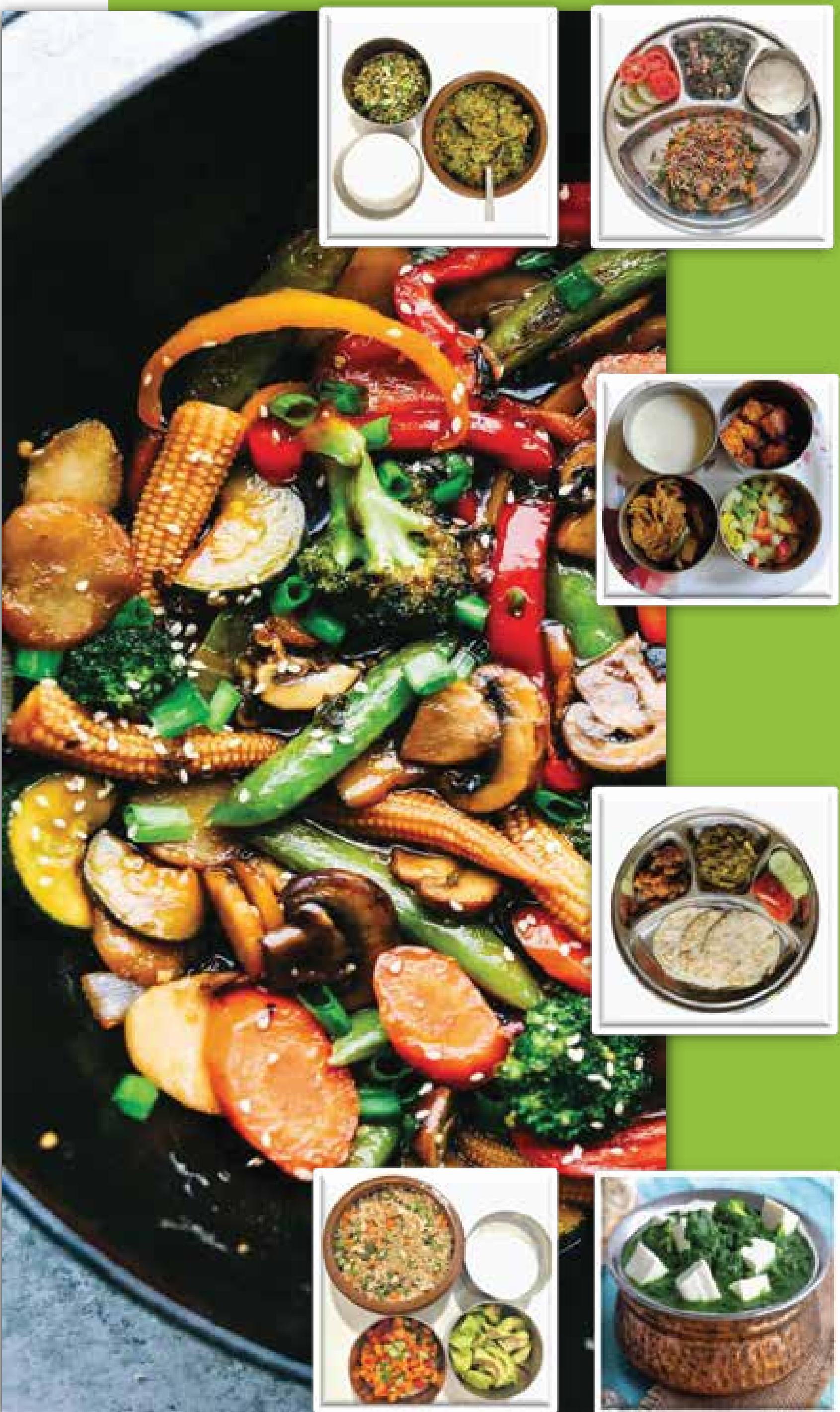
116. ಹೂಕೋಸಿನ ಚಿಕನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ 121
117. ಜುಕನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್ಸ್ 122
118. ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್ 123
119. ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ 124
120. ಫಿಶ್ ಫ್ರೈ 125
121. ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ 126
122. ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್ 127
123. ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೈ 128

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?
ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ/ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ
ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು/ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು

- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಜೊತೆಗೆ ಅವಕಾಡೋ ಸ್ಮೂಥಿ
- ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ದೋಕ್ಲಾ
- ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ
- ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ
- ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರೋಟ
- ಟೊಮೆಟೊ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಟೀ
- ಹೂಕೋಸಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಸ್ಮೂಥಿ

- ಕೊಬ್ಬುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ದೋಸೆ
- ರೊಟ್ಟಿ/ಚಪಾತಿ/ ಪರೋಟ/ ಇಡ್ಲಿ
- ಎಲೆಕೋಸು/ ಹೂಕೋಸು/ ಬ್ರೋಕಲಿ/ ಜುಕಿನಿ/ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ/ ಬೂದುಗುಂಬಳ/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಮಾಡಿದ ತರಕಾರಿ ರೈಸ್/ ಟೋಫು ರೈಸ್/ ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್/ ಅಣಬೆ ರೈಸ್/ ಮೊಟ್ಟೆ ರೈಸ್



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಆಯ್ಕೆಗಳು
(ಸಸ್ಯಾಹಾರ/ಮಾಂಸಾಹಾರ)

- ಕೀಟೋ ರೈಸ್ ಪಲಾವ್, ಸಲಾಡ್, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಪನ್ನೀರ್ ಟಿಕ್ಕಾ, ಸಲಾಡ್, ಹುರಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್, ಸಲಾಡ್, ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಪಾಲಕ್ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಪಲಾವ್, ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಿಕನ್ ಗೊಜ್ಜು, ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಗೊಜ್ಜು, ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರ್, ಮೊಳಕೆ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು

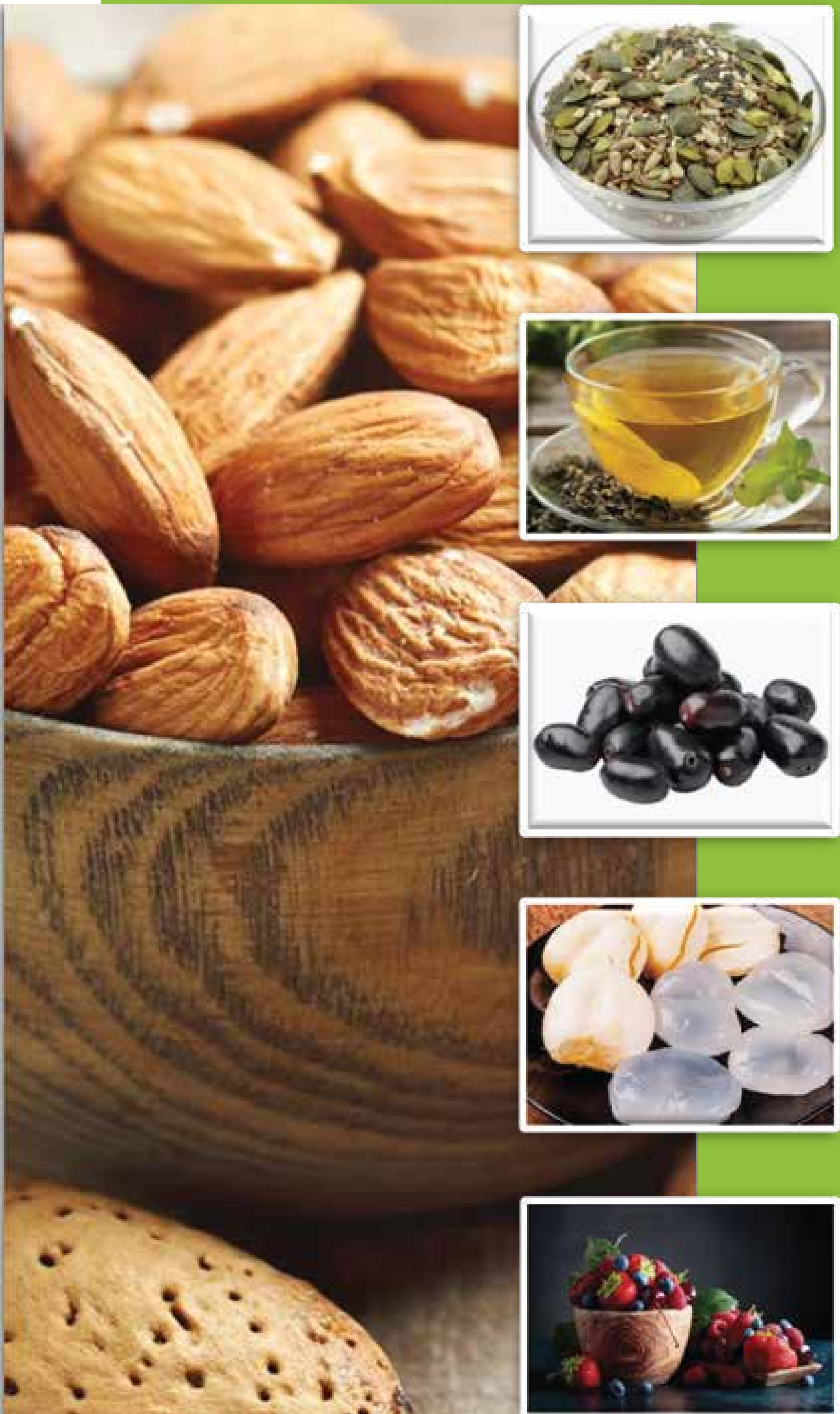
ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ/ರಾತ್ರಿ) ಇವುಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು:

- ಒಂದು ಬೌಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳ ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಿಂದ ಹುರಿದಿರಬೇಕು)
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ದ್ವಿದಳ/ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು/ ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು/ ಟೋಫು/ ಅಣಬೆ/ ಪನ್ನೀರ್/ಮೊಟ್ಟೆ/ಫಿಶ್/ಚಿಕನ್/ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ರೋಟಿ/ ಚಪಾತಿ/ ಪರೋಟ/ ದೋಸೆ/ ಇಡ್ಲಿ/ ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನವು ಹೂಕೋಸು/ ಎಲೆಕೋಸು/ ಬ್ರೋಕಲಿ/ ಜುಕಿನಿ/ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ /
- ಒಂದು ಬೌಲ್ ಮೊಸರು

ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ಆಯ್ಕೆಗಳು
(ಸಸ್ಯಾಹಾರ/ಮಾಂಸಾಹಾರ)

- ಮೀನು ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ 2 ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟ
- ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟ, ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್
- ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು 3 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ, ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ, ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು
- ಹುರಿದ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಪನ್ನೀರ್ ಟಿಕ್ಕಾ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳು: ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತ್ಯಜಿಸಿ.



ತಿಂಡಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು

- ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ನಟ್ಸ್
- ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್
- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಳದಿ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು
- ತಾಳೆಹಣ್ಣು (ಐಸ್ ಆಪಲ್)
- ಪನ್ನೀರ್ ಫ್ರೈ
- ಬೆರ್ರಿಗಳು
- ನಟ್ಸ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣ
- ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ/ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ/ ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ । ಟೀ
- ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು

ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್ ಬಳಸಿ

ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

ಬುಲೆಟ್‌ಪ್ರೂಫ್ ಕಾಫಿ

ಪಾನೀಯಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ।
1 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ: ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ, ಕೊಕೊ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೀಜಗಳ ಬೆಣ್ಣೆ

ಸ್ವಾದಗಳು: ಕೊಕೊ ಮತ್ತು ಕೊಕೊ ಪುಡಿ, ಕೇನ್, ವೆನಿಲ್ಲಾ ರಸ, ಬಾದಾಮಿ ರಸ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್ ಎಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟ್

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸಿಹಿಗಾಗಿ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	46.724	4.64	0	4.64	0

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ।
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು 2 ಚಮಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಶೋಧಿಸಿ ಒಂದು ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
3. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಸ್ವಾದಗಳು: ಕೊಕೊ ಪುಡಿ, ಹೆಝಲ್ ನಟ್, ವೆನಿಲ್ಲಾ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಪುದಿನ ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚೆಕ್ಕೆ ಪುಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹೆಝಲ್ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್

ಬೀಜಗಳ ಹಾಲು: ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹೆಂಪ್ ಬೀಜಗಳು

ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಗಾಢ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಮಾನಾರ್ಥಕಗಳು: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಾಚೊ ಕಾಫಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	286.5	12	7.2	27	2.7

ಆಮ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1–2 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು । 200 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು । ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೆಚ್ಚಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಸಾಕಿ.
2. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
3. ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಲು ತಯಾರಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಆಮ್ಲಾ ಬದಲು ನೀವು ನಿಂಬೆ, ಆಲೂವೆರಾ, ಬೇವು, ವೀಟ್ ಗ್ರಾಸ್, ಬೂದುಕುಂಬಳ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	3.3	0.8	0.3	0.1	0.1

ಟೊಮೆಟೊ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

4 ಟೊಮೆಟೊ । ಕಾಲು ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಸಿಲೆರಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸಿಲೆರಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡುವ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ.
2. ಶೋಧಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ
3. ನಿಮಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.
4. ಈಗ ಟೊಮೆಟೊ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್) ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದ: ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚೆಕ್ಕೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ತುಳಸಿ, ಸಿಲೆಂಟ್ರೊ

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಉಪ್ಪು: ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಉಪ್ಪು

ಸಲಹೆಗಳು: ಟೊಮೆಟೊ ಬದಲು ಬೂದುಕುಂಬಳ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್, ಬ್ರೋಕೊಲಿ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ(ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ), ಕೇಲ್ (ಹೂಕೋಸಿನ ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪು), ಸಿಲೆರಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	48	7.93	2.6	0.4	1.74

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸೌತೆಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । 1 ¾ ಕಪ್ ನೀರು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಂತರ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರುಬ್ಬಿ.
3. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದ: ಜೀರಿಗೆ, ಪುದಿನ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಇಂಗು, ಅಜ್ವಾನ.

ಮೊಸರಿನ ಬದಲು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಮೊಸರು (ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಸೋಯಾ)

ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	167.72	8.3	2.296	4.348	5.03

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರುಗಳು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ।
¾ ಕಪ್ ಶಿಥಲೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗರ್ಟ್ । 1 ಚಮಚೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
3. ಒಮ್ಮೆ ತಣ್ಣಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್, ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನುಣ್ಣಗಾಗುವವರೆಗೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ.
6. ಈಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತೆಂಗಿನ ಶೇಕ್ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸುವಾಸನೆಗಳು: ವೆನಿಲ್ಲಾ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್, ನಿಂಬೆ, ಗುಲಾಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬೀಜಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್

ಯೋಗರ್ಟ್ ಬದಲಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
200 ml	236.13	8.68	4.7	21.42	4.59

ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಮೂಥಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ಪಾಲಕ್ ಎಲೆಗಳು । ಅರ್ಧ ಅವಕಾಡೋ । 1 ಸಿಲೆರಿ **ಕಡ್ಡಿ । 1 ಕಪ್ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲು । 1 ಚಮಚೆ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ । 2 ಚಮಚೆ** ನಿಂಬೆ **ರಸ**

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಳಿದು ಮತ್ತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ,
3. ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕೆನೆ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಬರುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ತಾಜಾ ಪುದೀನದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳು: ಕೇಲ್, ಪುದೀನ, ವೀಟ್ ಗ್ರಾಸ್, ಲೆಟ್ಯೂಸ್,
ಫೆನ್ನೆಲ್ ಕಾಂಡ, ಸಿಲೆರಿ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ

ಬೀಜಗಳ ಹಾಲು: ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಹೆಂಪ್ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ರಾಸ್ಪ್‌ಬೆರ್ರಿ, ಅಥವಾ ಬ್ಲೂಬೆರ್ರಿ

ಹಾಲಿನ ಬದಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	298.88	25.09	9.95	24.619	7.78

ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಮೂಥಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ । ಕಾಲು ಭಾಗ ಸೌತೆಕಾಯಿ । 3–4 ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 1 ಕಪ್ ನೀರು । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬ್ರೋಕಲಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರು, ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಸ್ವಾದಗಳು: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪುದಿನ

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಸ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಡೋ ಅಥವಾ ಬೆರ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹದವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮೊಸರು, ಯೋಗರ್ಟ್, ಕ್ರೀಂ, ಗಾಢವಾದ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
200 ml	24.3	5.03	1.8	0.21	1.77

ಒಣ ಬೀಜಗಳ ಸ್ಮೂಥಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಬೂದು ಕುಂಬಳ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜ । 5 ಬಾದಾಮಿ । 2 ಚಮಚೆ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್/ಬಾದಾಮಿ ಬಟರ್(ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ) । ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು / ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು । ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಹನಿಗಳು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳು, ಬೂದುಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ). ಬೀಜಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಡಿ.
2. ಮರುದಿನ ಎಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಹನಿಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ನುಣ್ಣಗೆ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ.
4. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿದು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹೆಝಲ್ ನಟ್, ವಾಲ್‌ನಟ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಬೀಜಗಳ ಹಾಲು: ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಹೆಂಪ್ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

ಬೀಜಗಳ ಬೆಣ್ಣೆ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಸೋಯಾ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

ಸ್ವಾದಗಳು: ಕೋಕೋ ಪೌಡರ್, ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ವೆನಿಲ್ಲಾ, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಮೊಚೊ

ಅಲಂಕಾರ: ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ತುಳಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	330.9	12.11	4.065	14.655	5.7113

ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಕೊ ಸ್ಮೂಥಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1.25 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು । 1 ಚಮಚೆ ಬೀಜಗಳ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವಂತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹೇಜ಼ಲ್ ನಟ್, ವಾಲ್‌ನಟ್

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಸ್ವಾದಗಳು: ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ವೆನಿಲ್ಲಾ, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಮೋಚೊ

ಅಲಂಕಾರ: ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ನಟ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಬೆರ್ರಿಗಳು

ಹದವಾಗಿ ಬರಲು ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಗಾಢವಾದ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	354.25	11.85	6.7	32.1	7.025

ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ ಸ್ಮೂಥಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಚಮಚೆ ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್ । 2 ಚಮಚೆ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ । 1 ಕಪ್ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ । ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು । 6 ಚಮಚೆ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್/ಸ್ಟೀವಿಯಾ । 2 ಚಿಟಿಕೆ ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿದು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹಾಲು: ಬೀಜಗಳ ಅಥವಾ ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು

ನಟ್‌ಗಳ ಹಾಲು: ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹೇಜ಼ಲ್ ನಟ್, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಪೀಕನ್ಸ್

ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು: ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಅಥವಾ ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್

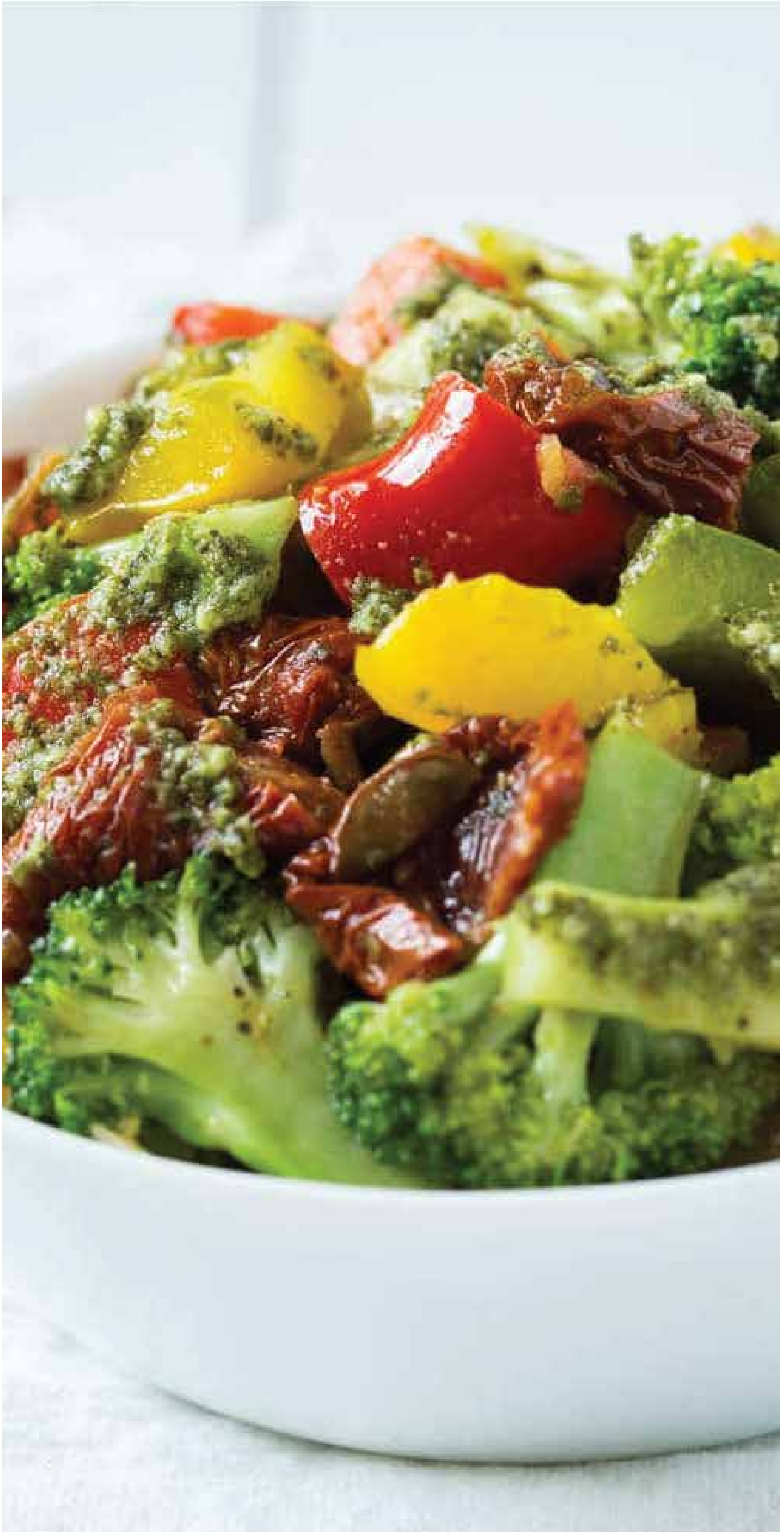
ಸ್ವಾದಗಳು: ಕೊಕೊ, ವೆನಿಲ್ಲಾ, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಮೊಚೊ

ಬೀಜಗಳ ಬೆಣ್ಣೆ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ನಟ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಬೆರ್ರಿಗಳು

ಗಾಢವಾದ ಕ್ರೀಂ ಬದಲು ನೀವು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
200 ml	1105	24.9	5.8	107.4	18.5



ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಫ್ರೈ ಸಲಾಡ್

ಸಲಾಡ್‌ಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪನ್ನೀರ್ ಪೀಸ್‌ಗಳು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು । 1 ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ । 1 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ । ¾ ಕಪ್ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವು । ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಪನ್ನೀರನ್ನು ಹುರಿದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿ.
2. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ,
3. ನಂತರ ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ,
4. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹೂಕೋಸನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಆ ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತರಕಾರಿಗಳು: ಅಣಬೆ, ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬ್ರೊಕೊಲಿ, ಜುಕಿನಿ, ಎಗ್ ಪ್ಲ್ಯಾಂಟ್ (ಬದನೆಕಾಯಿ ಜಾತಿ), ಪಾಲಕ್, ಕೇಲ್, ಎಲೆಕೋಸು

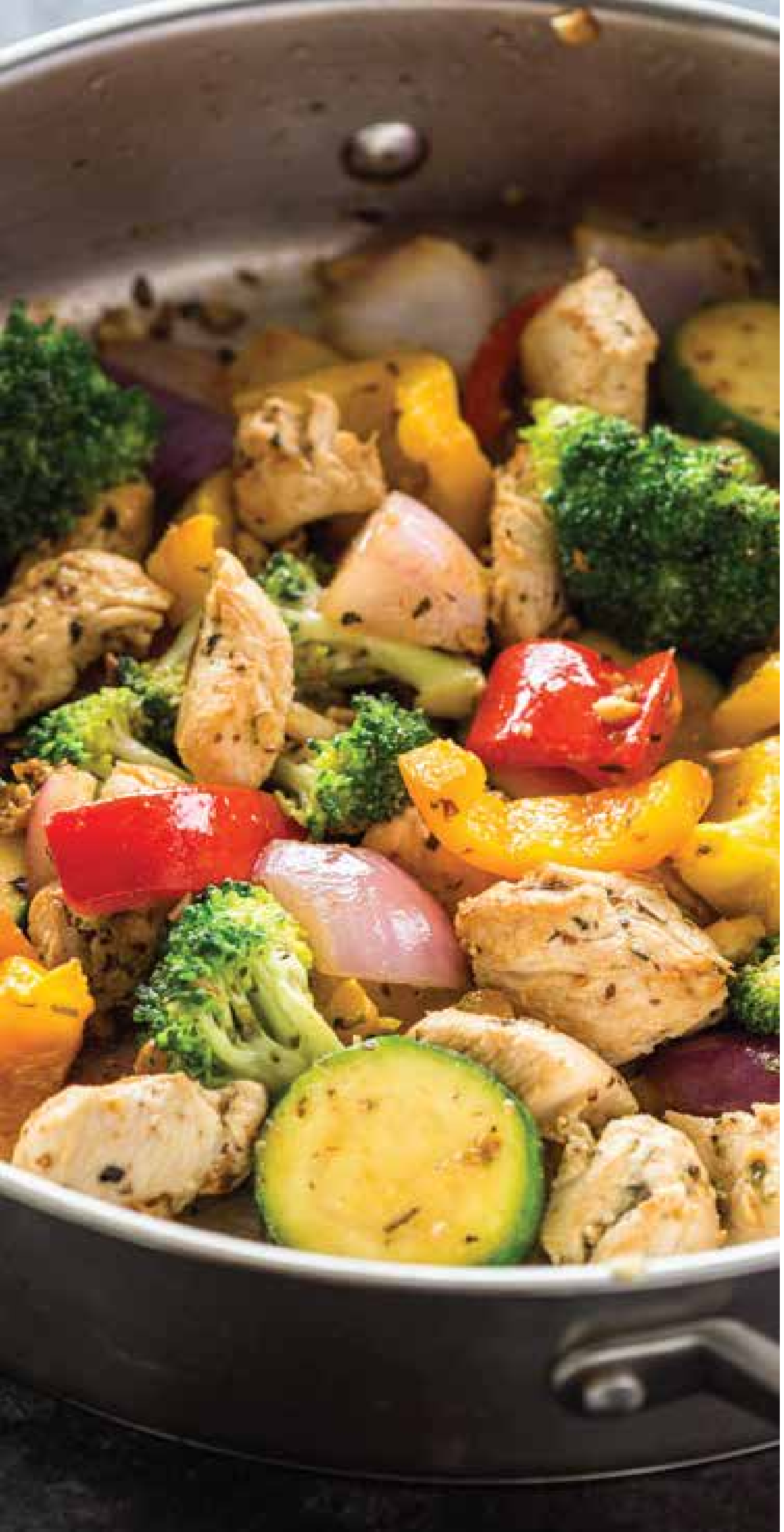
ಸ್ವಾದಗಳು: ತುಳಸಿ, ಓರೆಗಾನೊ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಸಾಸ್‌ಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್

ಸಿಂಗರಿಸಲು: ಕ್ರೀಂ, ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್, ಶುದ್ಧ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	85.8	6.41	2.2	4.99	5.12



ಚಿಕನ್‌ನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಫ್ರೈ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಚಿಕನ್ । ⅓ ಕಪ್ ಹಳದಿ ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ⅓ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ⅓ ಕಪ್ ಹಸಿರು ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ಕಪ್ ಅಣಬೆ । 1 ಕಪ್ ಬ್ರೊಕೊಲಿ । 1 ಕಪ್ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ । 1 ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೀನ್ಸ್ । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಕಪ್ ಎಲೆ ಕೋಸು । 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । 2 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು । 2 ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ; ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸಮವಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಸೇರಿಸಿ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯಲು ತಂದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.

ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದಗಳು: ತುಳಸಿ, ಓರೆಗಾನೊ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

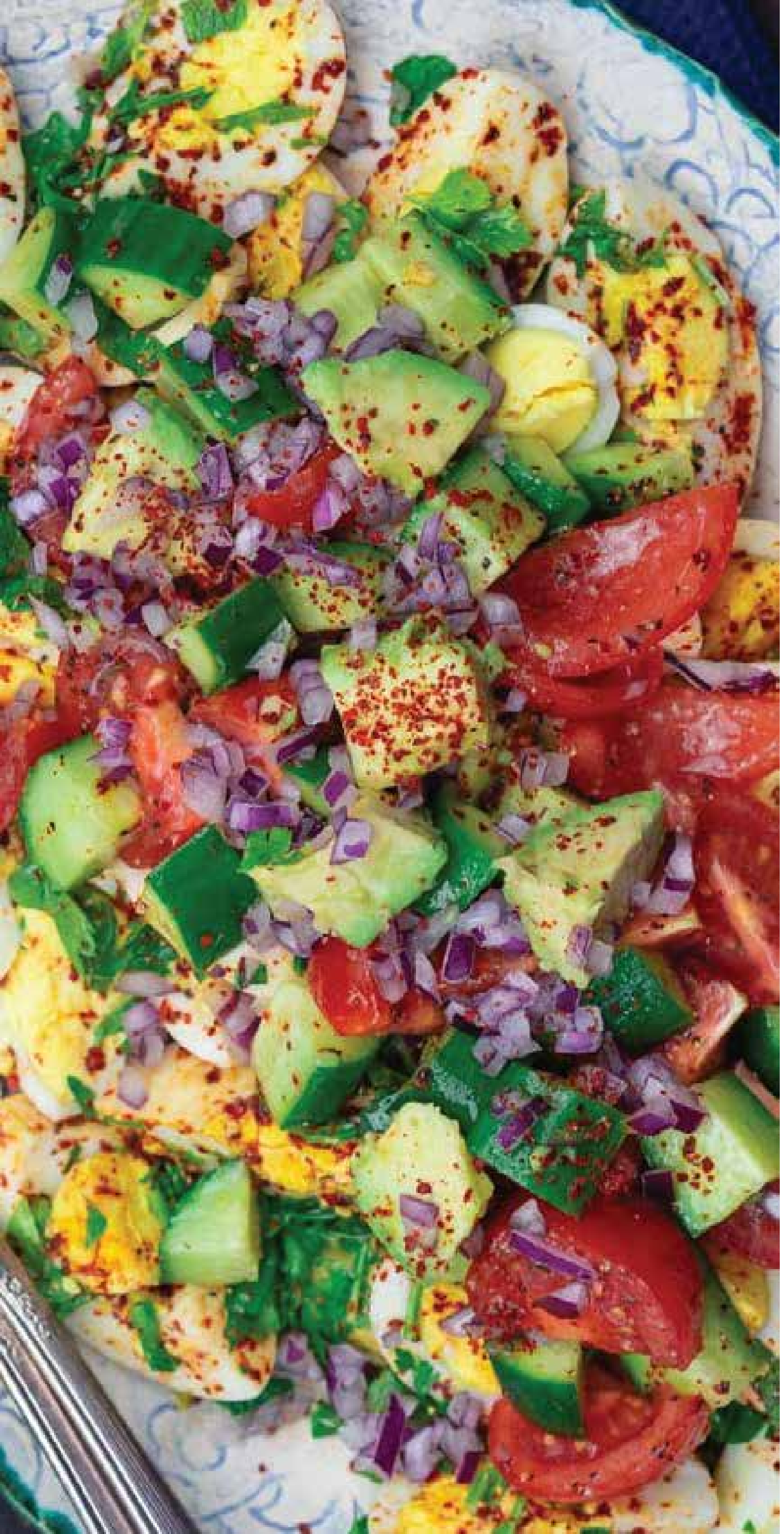
ಸಾಸ್ಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್

ಅಲ್ಲಂಕಾರ: ಕ್ರೀಮ್, ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ ಮೇಯನೇಸ್, ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್, ಶುದ್ಧ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ಚೀಸ್, ಚೆರ್ರಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಆಲೀವ್‌ಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳು

ಚಿಕನ್ ಬದಲಿಗೆ, ಪನ್ನೀರ್, ಟೋಫು, ಮಶ್ರೂಮ್, ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್, ಬ್ರೊಕೊಲಿ, ಜುಕಿನಿ ಬಳಸಬಹುದು.

.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	123.2	10.23	4.22	8.862	3.978



ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ಅರ್ಧ ಅವಕಾಡೋ । 1 ಚಮಚೆ ಯೋಗರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರು । 1 ಚಮಚೆ ಮಯೋನೇಸ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಡಿಜಾನ್ ಸಾಸಿವೆ (ಬೇಕಾದ್ದಲ್ಲಿ) । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಉಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಟೊಮೆಟೊ । 2 ಚಮಚೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಆವಕಾಡೊ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಆವಕಾಡೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ. ಡಿಜಾನ್ ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್, ಮಯೋನೇಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

4. ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದಗಳು: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ, ಓರೆಗಾನೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಸಾಸ್‌ಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್

ಅಲ್ಲಂಕಾರ: ಕ್ರೀಮ್, ಕಡೆದ ಕೆನೆ, ಎಳ್ಳು, ಚೀಸ್, ಚೆರ್ರಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಆಲಿವ್‌ಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬದಲಿಗೆ, ನೀವು ಪನೀರ್ ಅಥವಾ ಟೋಫು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	94.6	7.41	4	7.41	1.59

ಕಡಲೆಕಾಳು ಸಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆಕಾಳು । 2 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು । 2 ಚಮಚೆ ಮಯೋನೇಸ್ (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ) । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕರಿಮೆಣಸು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕಡಲೆಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಕಡಲೆಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ.
4. ಮೇಯನೇಸ್, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ

ಸಲಾಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

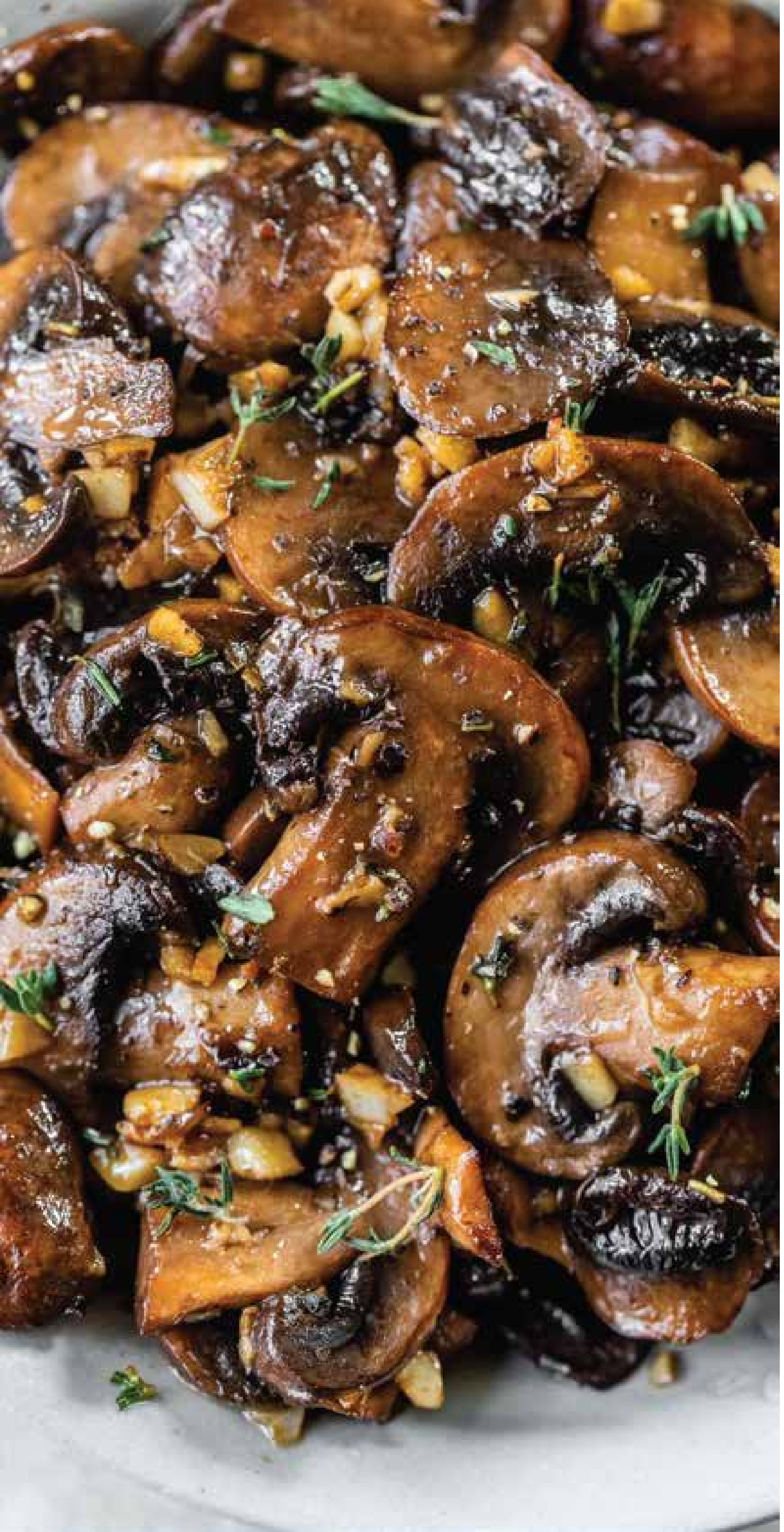
ಸ್ವಾದಗಳು: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ, ಓರೆಗಾನೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಎಳ್ಳು, ಚೆರ್ರಿ ಟೊಮೆಟೊ

ಮೇಯನೇಸ್ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಗಾಢ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಯೋಗರ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	375	32.3	8.9	23.8	12.8



ಹುರಿದ ಅಣಬೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

500 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆ । 1 ಚಮಚೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಪಾರ್ಸ್ಲೆ । 3 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
2. ಒಂದು ಫ್ರೈ ಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ
5. ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಅಣಬೆ ಗಾಜಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರು ಆವಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
6. 1 ರಿಂದ 3 ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾರ್ಸ್ಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾರ್ಸ್ಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

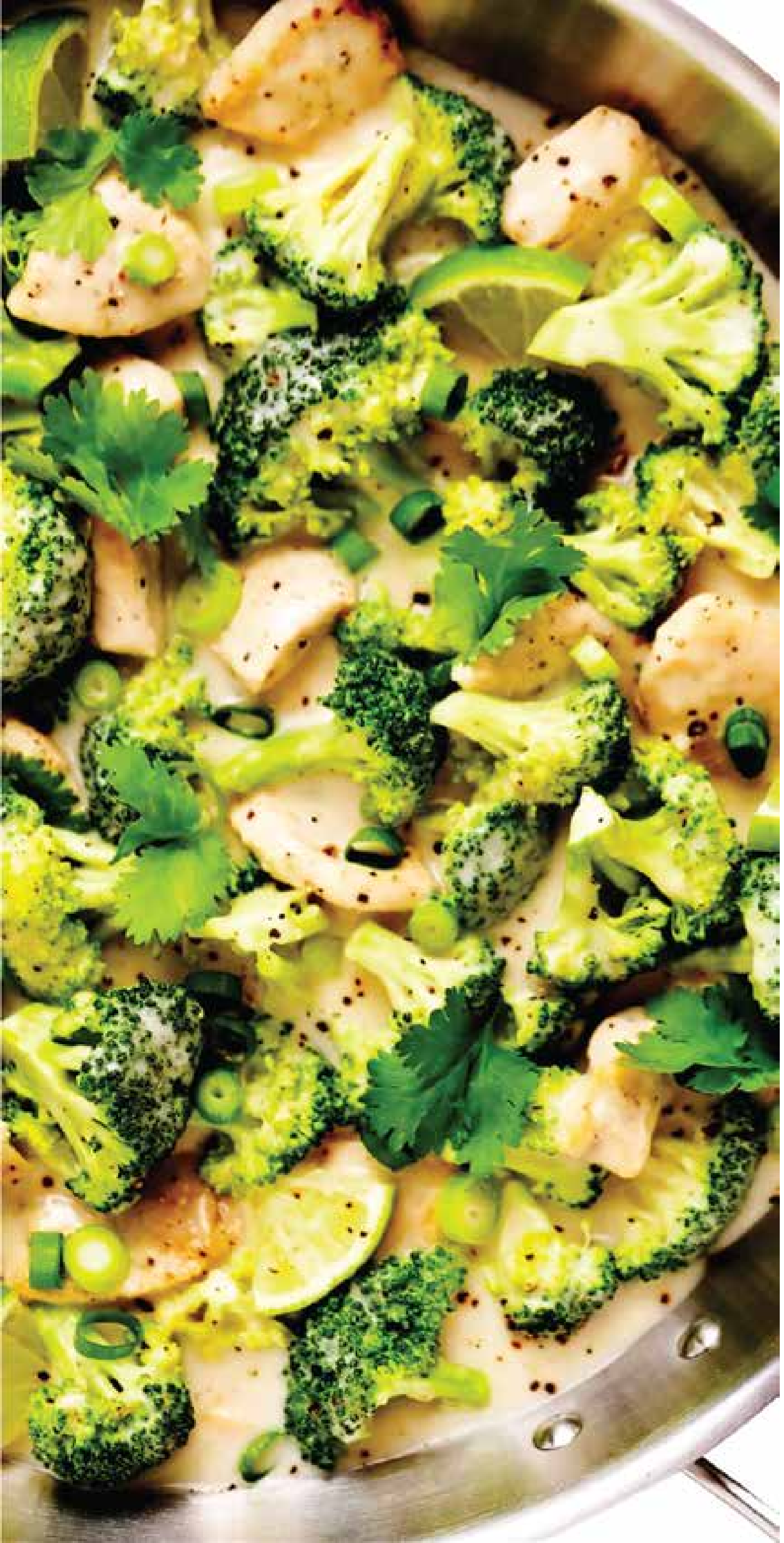
ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತರಕಾರಿಗಳು: ಪಾಲಕ್, ಬ್ರೊಕೊಲಿ

ಸ್ವಾದಗಳು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬೆಣ್ಣೆ

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಬೀಜಗಳು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	160	6.23	1.8	13.55	4.88



ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿಯೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ । 1 ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 2 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಿಡಿಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು: ಅಣಬೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆಗಳು

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ ಅಥವಾ ಸಿಲೆಂಟ್ರೊ ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಸ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಎಣ್ಣೆ: ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ

ಸಲಹೆಗಳು

ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ ಬದಲಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಬಳಸಿ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ನೀವು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹದಬರಲು ಕೆನೆ/ಕ್ರೀಂ ಸೇರಿಸಬಹುದು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	154.32	11.2	2.816	10.15	7.14

ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ನಿ

ಚಟ್ನಿ/ಡಿಪ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು । 2 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು । 2 ಚಮಚೆ ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಮೆಂತ್ಯೆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	94	9.78	6.4	5.44	2.81

ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಹಿರೆಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 5–6 ಕರಿಬೇವು । ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾನ್ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಒಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ.
2. ನಂತರ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ
3. ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಿರೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗುವ ತನಕ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿ.

ಚಟ್ನಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತರಕಾರಿಗಳು: ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	105.46	12.299	3.88	5.102	4.034

ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕೆಂಪು) । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೆಬೀಜ । ಅರ್ಧ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 5 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 5–6 ಕರಿಬೇವು । ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 1–2 ನಿಮಿಷ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
4. ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೆಬೀಜವನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
5. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹುರಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರತರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತರಕಾರಿಗಳು: ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	117.4	8.05	13.32	9.482	1.69

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । 3–4 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ । 1 ಚಮಚೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

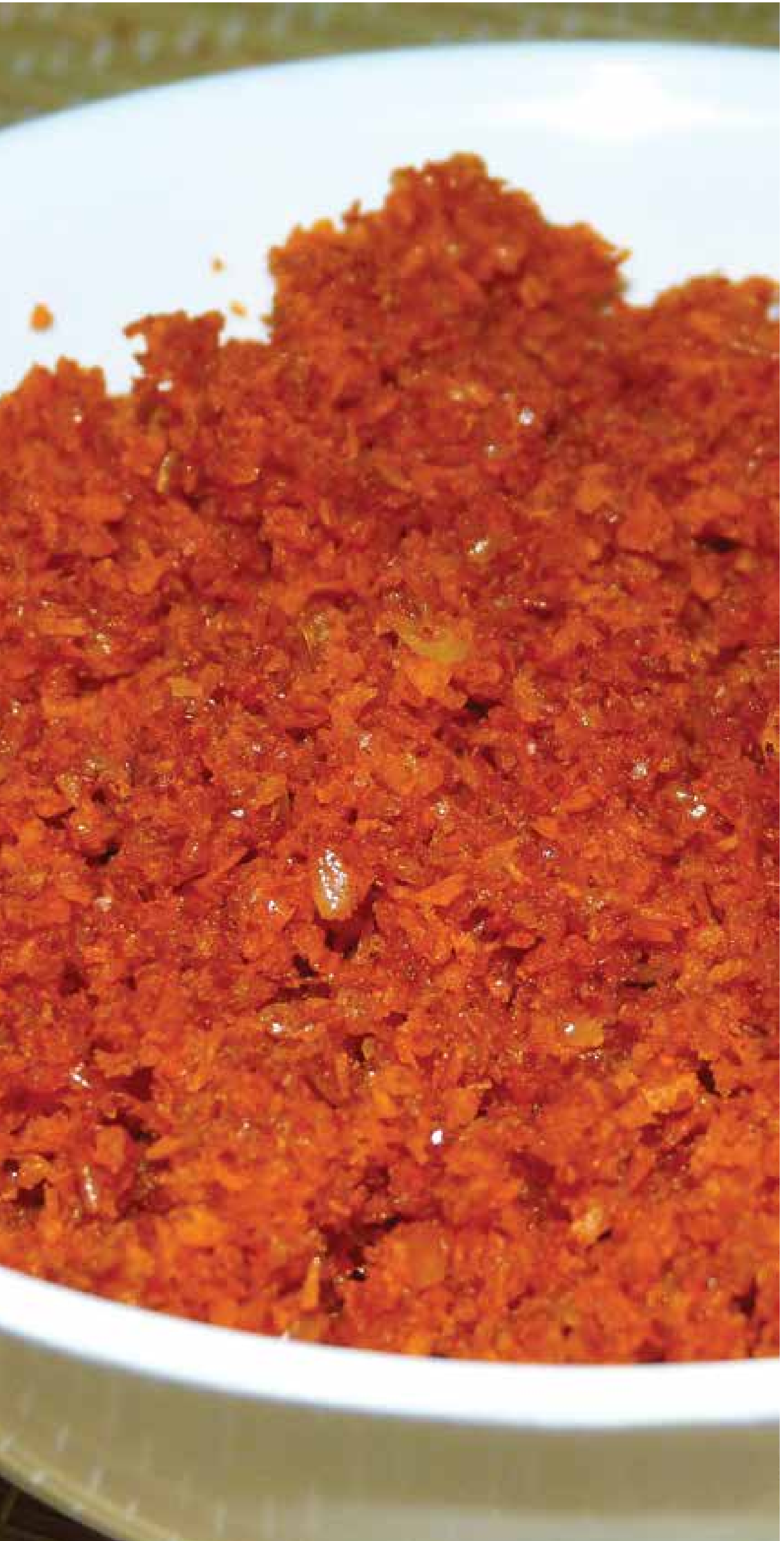
1. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಬದಲಿಗೆ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	154.14	15.59	2.12	4.1	9.66



ಒಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

8 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಹುಣಿಸೇ ರಸ । 1 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆ ಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ, ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಳ್ಳು ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ.
4. ಹುರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಗೊಜ್ಜು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಂತರ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಿದೆ. ಗಾಳಿ ಆಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	175.9	12.9	2	3.2	13.45

ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100 ಗ್ರಾಂ ಎಳ್ಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । 15 ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕರಿಬೇವು । 1 ಚಮಚೆ ಇಂಗು । 100 ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ । 50 ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಎಳ್ಳು ಬದಲಿಗೆ ಅಗಸೆಬೀಜ, ಕಡಲೆಬೀಜ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	175.9	12.9	1.8	15.04	3.314

ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ವಾಲ್‌ನಟ್ । 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಇಂಚು ಶುಂಠಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ । 1 ಚಮಚೆ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿ ವಾಲ್‌ನಟ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ.
3. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿರುವ ಚಟ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗೆ ಈ ಚಟ್ನಿ ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	114.7	9.014	1.332	8.66	2.5

ಕ್ರೀಂ ಅವಕಾಡೋ ಡಿಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಅವಕಾಡೋ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಾಧಾರಣ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ । ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । 1 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಬಡಿಸಲು ತರಕಾರಿ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವಕಾಡೋಗಳನ್ನು ಫೋರ್ಕ್/ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ಕಿವುಚಿ.
2. ಯೋಗರ್ಟ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ತರಕಾರಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದಗಳು: ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ.

ಯೋಗರ್ಟ್: ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಚೀಸ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	33.3	2.34	1.06	2.23	1.27

ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಡಿಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ । 2 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಚಮಚೆ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್ । 2 ಚಮಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ । ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು । ಬೀಜಗಳ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಬಲು ಬೇಗ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.
4. ಈರುಳ್ಳಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ, ಅದರ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ತನಕ 1 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ಟವ್‌ನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ.
5. ಬಡಿಸುವ ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
6. ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.

ತಣ್ಣಗಿರುವಾಗಲೇ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದಗಳು: ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ, ಪಾರ್ಸ್ಲಿ, ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಹಸಿರು ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು, ಕ್ಯಾರಮೆಲೈಸ್ಡ್ ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ.

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಕೆಂಪುಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 tbsp	71.3	4.9	0.66	5.18	0.6

ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೂಪ್

ಸೂಪ್‌ಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 90 ಮಿ.ಲೀ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ । 1 ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ।। ಅರ್ಧ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । 1 ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ 3–4 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಬಾಣಲೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ 15–20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
4. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
5. ರುಬ್ಬಿರುವ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಪಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಕ್ರೀಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	314.2	9.69	1.2	30.036	2.12

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ) । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 3 ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಈರುಳ್ಳಿ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ) । 1.5 ಕಪ್ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸು । ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಒಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೃದುವಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ 5–10 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪದಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
6. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಅಥವಾ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಕುದಿಸಿ.

ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್ ಬಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ರುಚಿಗೆ: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಸೆಲರಿ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ

ತರಕಾರಿಗಳು: ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬದಲಿಗೆ ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬೂದುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	286	10.99	1	26.16	1.89

ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಕ್ರೀಂ । 2 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 2 ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು । 3 ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ । 3 ಕಪ್ ತುಂಡರಿಸಿದ ಅಣಬೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಲೆರಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ನಂತರ ಅಣಬೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಲೆರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಅಣಬೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ನೀರು ಆವಿಯಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದು 6–8 ನಿಮಿಷಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಅಣಬೆಯ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
4. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಕ್ಕರ್ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ತೆಂಗಿನ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಈಗ ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದ: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಸಿಲೆರಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	306	6.83	0.915	29.9	2.46

ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್ । 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು । 1 ಕಪ್ ನೀರು । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

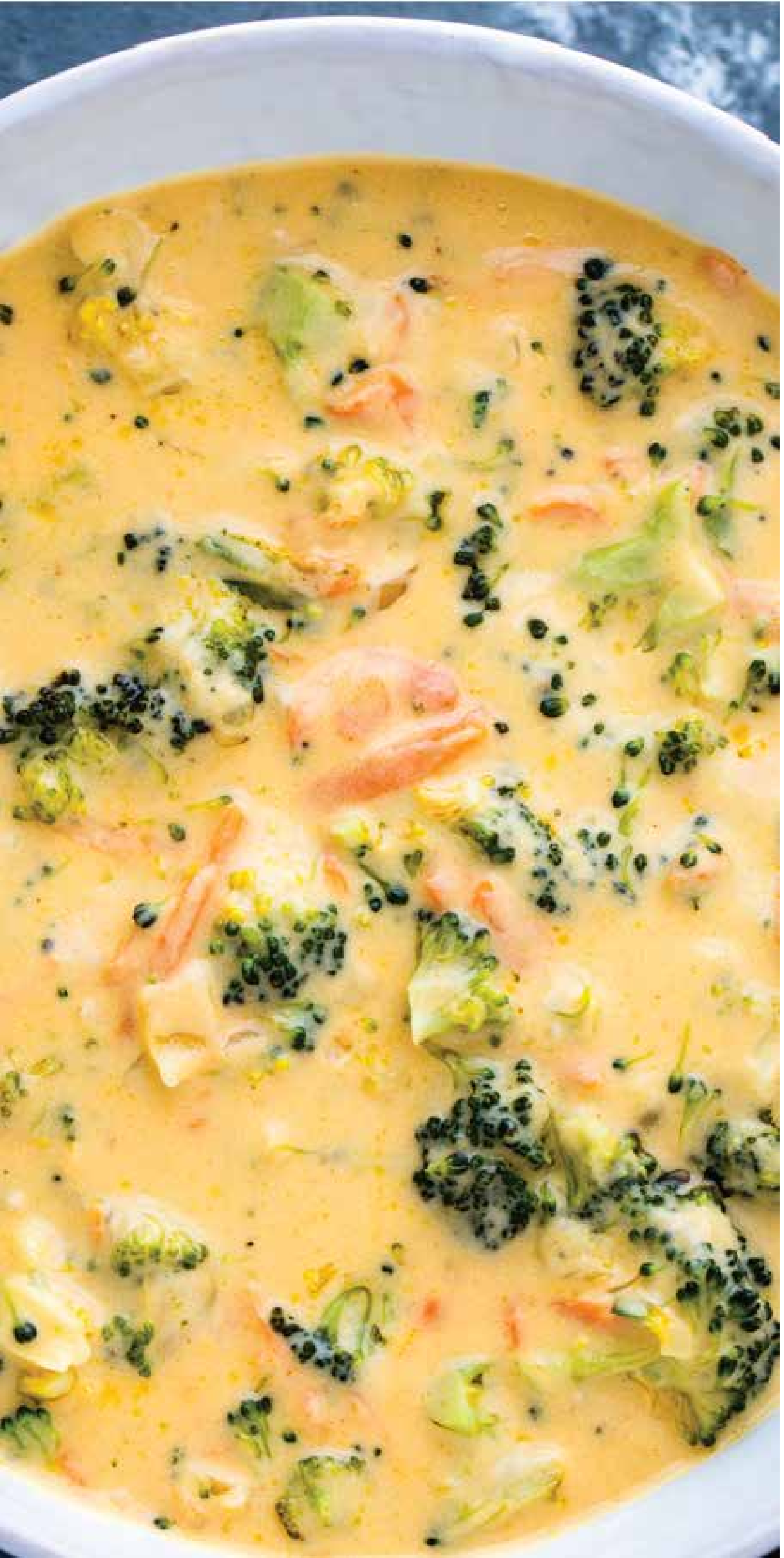
1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
2. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಗಾಜಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
6. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್, ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
7. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಈಗ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದಗಳು: ತುಳಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಾರ್ಸ್ಲೇ, ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು, ಹರ್ಬ್ಸ್.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	288	10.74	2.5	18.16	5.77



ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 ಕಪ್ ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಂ । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) । ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ರೋಕಲಿ । 2 ಕಪ್ ನೀರು । 2 ಚಮಚೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಅದು ಬೇಯುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ನಂತರ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ, ಉಪ್ಪು, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
4. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
6. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ 2–3 ನಿಮಿಷ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
8. ಸೂಪ್‌ಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಈಗ ಬಿಸಿಯಾದ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	302.82	13.26	2.5	18.3	6.03

ಹೂಕೋಸಿನ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 –3 ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಓರೆಗಾನೊ । 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) । ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ । 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ರೋಕಲಿ । 2 ಕಪ್ ನೀರು । 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ । 3 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಹೂಕೋಸು, ನೀರು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
6. ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ತೆಗೆದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
8. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿ/ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ, ಓರೆಗಾನೊ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	301	8.96	1.5	20.8	4.37

ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 3 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) । ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ/ಹಾಲು । 2 ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ– ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು । 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮೆಟೊ, ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.
4. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
5. ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ತೆಗೆದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಣ ತುಳಸಿ, ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
8. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿ/ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
9. ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	110.7	8.4	181	8.43	1.61

ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಕಪ್ ಹಸಿರು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಲೆರಿ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 3 ಕಪ್ ನೀರು । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 1 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । 2–3 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು । 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ/ಹಾಲು । 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ । 2 ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೊದಲು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಸಿಲೆರಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ.
5. ನಂತರ ಒಣ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳಾದ ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
6. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
8. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಬಾಡುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

ಈಗ ಹಸಿರು ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬಿನ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿದೆ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಸಿಲೆರಿ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ

ಹಸಿರು ಲೆಂಟಿಲ್ ಸೂಪ್ ಬದಲು ನೀವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸೂಪ್, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹುರುಳಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	281.5	29.133	8.351	6.495	9.26

ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ । 5 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । 1 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಚೆಕ್ಕೆ । 2 ಕಪ್ ನೀರು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಚೆಕ್ಕೆ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮೆಟೊ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಇದನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.

ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಸಿಲೆರಿ, ಓರೆಗಾನೊ, ಪಾರ್ಸ್ಲಿ, ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ

ಬೆಣ್ಣೆ: ತುಪ್ಪ, ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ

ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ರೀಮ್, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	161	9.98	4.09	5.3	2.81

ದಿಢೀರ್ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳ ಸೂಪ್ (ಗಂಜಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಮೊಸರು । 1 ಚಮಚೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ । 2 ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 2 ಕಪ್ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕದ್ದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದಿಢೀರ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗಾಳಿ ಆಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.
3. ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ 2 ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣದ ಪುಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
4. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಡೆದ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಕೆನೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
150 ml	268.5	21.71	7.17	9.66	8.2

ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಕಪ್ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 2 ಕಪ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ । 2 ಚಮಚೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಕಪ್ ಕಡಲೆಬೇಳೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತುರಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1.25 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತುರಿದ ಎಲೆಕೋಸು । 1.25 ಚಮಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1.25 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಳೆಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. 2 ಕಪ್ ಬೇಳೆಗಳ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು ಮತ್ತು ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
4. ದೋಸೆ ತವವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ 2 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಯಿಸಿ (ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ)
5. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	185.17	26.65	9.80	7.998	9.148

ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರುಕಾಳು 1 ಕಪ್ । 2 ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
2. ದೋಸೆಯ ಹೆಂಚಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇಯಿಸಿ. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ನಂತರ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು 1 ಟೀ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	32.5	8.64	1.874	0.208	2.74

ಬಾದಾಮಿ ಚೀಸ್ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

20 ಬಾದಾಮಿ । 2 ತುಂಡು ಚೀಸ್ । ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ
2. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೀಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಾದಾಮಿ ಚೀಸ್ ದೋಸೆಯನ್ನು ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	219.49	2.95	1.6	6.9	20.84

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 100 ಗ್ರಾಂ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 50 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನೆನೆಸಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೋಸೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗು ಬರಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
5. ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು 1 ಟೀ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	180	8.19	6.2	15.33	5.01

ದಿಢೀರ್ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

4 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 1.5 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ, ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.
4. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ದೋಸೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಸಲು ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 1 ವಾರದ ತನಕ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	163	3.9	3	15.8	7.8

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರುಬೇಳೆ 1 ಕಪ್ । ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ । 1 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿ.
2. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗುವ ಹಾಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ದೋಸೆಯ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ

ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಗಾಣದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಸಲು ಗೋಂದು ಅಥವಾ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	156	10.126	2.454	11.5	3.75

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ತಪ್ಪ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1–2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ । 1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 1 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಬೀಜ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಬೀಜದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
5. ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
6. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಸಲು ಗೋಂದು ಅಥವಾ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	340	14.76	8.7	31.27	4.03

ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ತಪ್ಪ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 20 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ । 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಯನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
2. ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಹೆಂಚನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ
6. ಉತ್ತಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ

ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿ/ಕುರ್ಮಾದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹೊಂದಿಸಲು ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಸಿಲಾಂಟ್ರೋ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ

ಮೇಲೋಗರಗಳು: ಮೊಜ್ಜೆರೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್ (ತುರಿದ ಚೀಸ್), ಪನ್ನೀರ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	165.3	7.19	5.11	14.58	3.46

ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಚಮಚೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 3 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ವಾದಕ್ಕಿ (ಅಜ್ವಾನ) । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । 5 ಬಾದಾಮಿಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಟೊಮೆಟೊ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । 3 ಚಮಚೆ ಚೀಸ್ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ವಾದಕ್ಕಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ, ಚೀಸ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	367	12.96	3.71	34.08	6.265

ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳ ಪಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ । 2 ಚಮಚೆ ಮೊಸರು । 1.5 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । 5–6 ಕರಿಬೇವು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 1.5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ।

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಚಮಚೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಡಿ.
3. ಪಡ್ಡು ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬೀಜಗಳ ಪಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹಿಟ್ಟಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಸೀಲಿಯಂ ಹೊಟ್ಟು, ಗೋಂದು, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ

ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಪನ್ನೀರ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಟೋಫು ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	258.3	12.29	5.81	21.81	6.83

ಮೊಟ್ಟೆ ರಹಿತ ಚೀಸ್ ಆಮ್ಲೆಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 4 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೆಡ್ಡರ್–ಚೀಸ್ । ಅರ್ಧ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಟೊಮೆಟೊ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್ । 1 ಚಮಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ । 25 ಗ್ರಾಂ ಸೌತೆಕಾಯಿ । 2 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೀಸ್ನೊಂದಿಗೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ದೋಸೆಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ.

ಮೊಟ್ಟೆ ರಹಿತ ಚೀಸ್ ಆಮ್ಲೆಟ್ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧ.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೋಂದು, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	273.3	9.57	1.2	24.43	4.45

ಧೋಕ್ಲಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

20 ಬಾದಾಮಿಗಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 9 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು । 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಮೊಸರು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾದಾಮಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿಯಿರಿ.
2. ಮತ್ತೊಂದು ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 3 ಚಮಚೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. ಒಣಗಿಸಬೇಡಿ.
3. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನುಣ್ಣಗೆ ಬೇಡ.
4. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 1–2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಒಮ್ಮೆ ಧೋಕ್ಲಾ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಒಗ್ಗರಣೆ: ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ದೋಕ್ಲಾ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

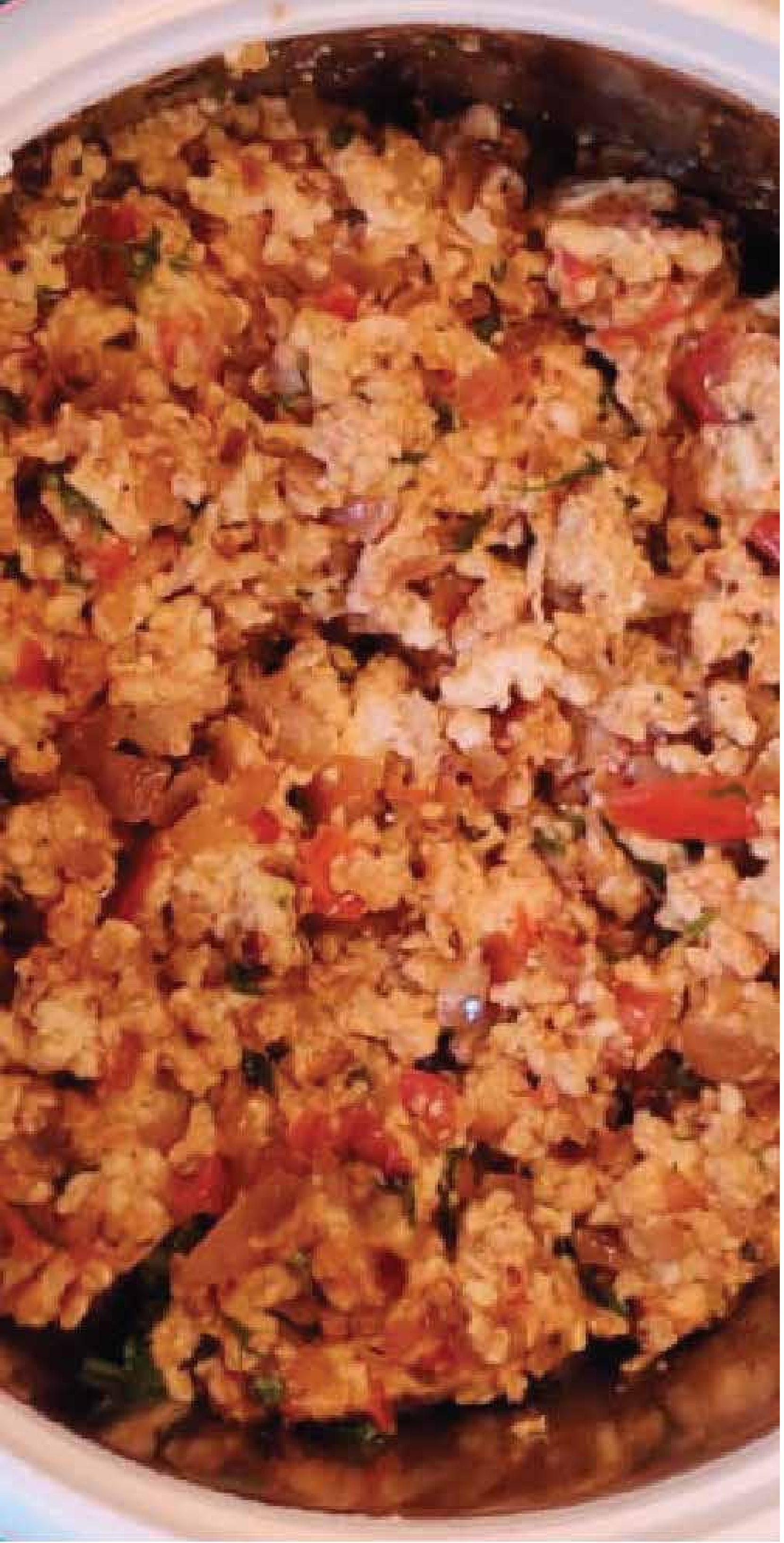
ಸಲಹೆಗಳು

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಪುಟ್ಟು, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು ಪುಟ್ಟು, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪುಟ್ಟು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕತ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಧೋಕ್ಲಾ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಧೋಕ್ಲಾ, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಧೋಕ್ಲಾ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	181.8	10.0	5.316	14.18	4.406



ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

250 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ । 3 ಚಮಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಶುಂಠಿ । 1 ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ । ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । ಅರ್ಧ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.
5. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೃದುವಾದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿರುವ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ
6. ಈಗ ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ, ಅದು ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮೆಟೊ ಬೇಗನೆ ಬೇಯಲು ನೀವು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
7. ಈಗ ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು – ಅರಿಶಿನ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
8. ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳು ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲು 5-6 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
9. ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪೂರ್ಣ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲು 1 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ, ಅವು ಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ತರಹ ಆಗಬಹುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸುವಾಸನೆ: ಮಿಶ್ರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ತುಳಸಿ, ಪುದೀನ ಅಥವಾ ಓರೆಗಾನೊ
ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	130.6	10.37	1.754	6.49	8.54

ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 1 ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 2 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು । ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ
4. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಂತರ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	184	12.44	5.6	12.88	6.06

ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ/ರಾತ್ರಿ ಊಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು (ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟು) । 1.5 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು । 2–3 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಅಜ್ವಾನ । 1 ಟೀ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಕಪ್ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು, ರುಬ್ಬಿರುವ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟು, ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಪರೋಟವನ್ನು ಹಾಕಿ
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಈಗ ಪರೋಟವನ್ನು ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	330	21.64	11.114	16.22	25.22

ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

200 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 2–3 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಟೀ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 200 ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಿಟ್ಟು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪನ್ನೀರನ್ನು ತುರಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪನ್ನೀರ್ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ನಂತರ ಪನ್ನೀರ್ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಸಾಧಾರಣ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಪನ್ನೀರ್ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
7. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಪರೋಟವನ್ನು ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
8. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಪನ್ನೀರ್: ಟೋಫು, ಚಿಕನ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಅಜ್ವಾನಾ ಜೀರಾ ಪರಾಟ, ಬೇಳೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ,

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಅವಕಾಡೋ

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	345.8	25.18	106.14	13.802	30.44

ದಂಟು/ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಸಿಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಪುಡಿ । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । 100 ಗ್ರಾಂ ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು (2 ಹಿಡಿ) । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್, ರುಬ್ಬಿದ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ/ಪರೋಟ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಾನ್–ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧ.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಗೋಂದು ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	541.3	35.53	12.05	22.48	19.29

ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ । 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 4 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । 3 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । 3 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಪರೋಟದ ಒಳಗೆ ಹಾಕಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3. ಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೂಕೋಸು, ಶುಂಠಿ – ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 4 ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಈಗ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೂಕೋಸಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೂ ಮಾಡಿ ಗೋಬಿ ಪರೋಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ನಾನ್–ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋಬಿ ಪರೋಟವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ, ಪನ್ನೀರ್ ಅಥವಾ ಟೋಫು, ಬೇಳೆಗಳ, ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಜ್ವಾನಾ, ಜೀರಿಗೆ. ಹಿಟ್ಟಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಸೀಲಿಯಂ ಹೊಟ್ಟು, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	418	32.123	7.273	20.035	12.22

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ (200 ಗ್ರಾಂ) । 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಸಿಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು । 2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
3. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿ ಅಂಚುಗಳು ಸೀಳದಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಮುಚ್ಚಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಹೆಂಚನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಿಂದ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2–3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಸೀಲಿಯಂ ಹೊಟ್ಟು ಬದಲು ನೀವು ಗೋಂದು ಅಥವಾ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	295.2	37.66	7.51	10.97	13.04

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 3 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಬೀಜ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಗಸೆಬೀಜ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತಾಜಾ ಹಾಲು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 2 ಚಮಚೆ ತುರಿದ ಚೀಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೀಜ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗೇ ಇರಲಿ.
3. ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ

ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್, ಗೋಂದು ಅಥವಾ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಸೇರಿಸಿ

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	323	11.09	8.1	28.04	11.73

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು । 3 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
3. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	322	48.3	6.3	13.14	10.12

ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು । 2 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 3 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 1 ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ, ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು, ರೊಟ್ಟಿಯ ಹಾಗೆ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಚನ್ನು ಇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಬದಲು ಕುಂಬಳ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಗೋಂದು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	254.6	15.28	7.15	20.686	8.011

ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿಗಳು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । 2 ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ, ಗ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ), ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವ ಅನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬದಲು ನೀವು ಹೀರೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	238.9	13.34	9.38	12.342	5.05

ವಿವಿಧ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳ ಚಪಾತಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹೆಂಚನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು (ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ಬದಲಿಗೆ ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	243.49	13.86	11.919	12.656	3.619

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲೇಪಿತ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು । 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । 1 ಚಮಚೆ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । 6 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು (ಪುಡಿ) । ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
3. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಉದುರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
5. ನಾನ್–ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೀಲಿಯಂ ಹೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೋಂದು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊಸರಿನ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕೆನೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	321.3	36.153	12.6	15.06	10.4

ಭಾಕ್ರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । 1 ಚಮಚೆ ಚೀಸ್ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಕಾರ್ನ್ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್‌ಸ್ಟಾರ್ಚ್, ಚೀಸ್, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
3. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಚಪಾತಿಯಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಬಳಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಭಾಕ್ರಿಯನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ. ಕುರ್ಮಾದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಗೋಂದು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	326.6	29.633	6.173	18.2	12.0

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 5 ಬಾದಾಮಿಗಳು । 1 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ
3. ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ
4. ಇದಕ್ಕೆ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

ದಾಲ್ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬದಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೂಕೋಸಿನ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	108.9	10.9	3.4	7.38	2.66

ಹೂಕೋಸು ಮೆಂತ್ಯ ಅನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 2 ಲವಂಗ । ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಅರ್ಧ ಟೊಮೆಟೊ ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಏಲಕ್ಕಿ । 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು । 75 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೂಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು “ಅನ್ನ” ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ನಂತರ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮೆಟೊ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
7. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
8. ಈಗ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಹೂಕೋಸಿನ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	105.9	10.97	3.4	6.88	2.66

ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ । 100 ಗ್ರಾಂ ಪಾಲಕ್ । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 3 ಚಮಚೆ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೂಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು "ಅನ್ನ" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ನಂತರ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಹಾಕಿ. ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತುಪ್ಪದ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	105.9	10.12	3.1	7.17	2.91

ಹೂಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 1 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಬೀಜ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ । 2 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ.
4. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬದಲು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅಲ್ಲಂಕರಿಸಲು ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	105.07	10.12	3.1	7.17	2.91

ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

**3 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ/ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ । 2 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ।
ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ । 3 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಚೆಕ್ಕೆ ತುಂಡು । 2 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್ ।
ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ । 4 ಬಾದಾಮಿಗಳು । 1 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ।
ಕಾಲು ಚಮಚ ಹಿಂಗು । ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗಸಗಸೆ । 5 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ(ಧನಿಯಾ) । ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ**

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಧನಿಯಾ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ, ಚೆಕ್ಕೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಇಂಚಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ತರಕಾರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕಡಿಮೆ ಉರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಒಗ್ಗರಣೆ:– ಪಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ.
6. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ.

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನದ ಬದಲು ನೀವು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	184.2	13.66	5.5	13.3	5.136

ಹೂಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ
3. ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ
4. ಹೂಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಶೃಂಗರಿಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನದ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೊಸರು ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಮೊಸರು ಬಳಸಬಹುದು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	86.17	4.5	1.6	6.79	2.2

ಹೂಕೋಸು ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್ । 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕರಿಮೆಣಸು । 4 ಬೀನ್ಸ್ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಮೆಣಸು । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಯುವವರೆಗೆ 2–3 ನಿಮಿಷಗಳು ಹುರಿಯಿರಿ
4. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ವಿನಿಗರ್, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸಾಸ್: ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್

ಅಲಂಕರಿಸಲು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನದ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	115.8	12.31	3.822	6.44	3.72

ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಂದು ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 2 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಬೀಜ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ । 2 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ । 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1.5 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೂಕೋಸಿನ ಹೂವು ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.
2. ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. (ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಗೆ)
3. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. ಹೂಕೋಸಿನ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಶೋಧಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾನ್ ಇಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಕಡಲೆಬೀಜವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
6. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
7. ಇದಕ್ಕೆ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	193.3	9.63	3.8	16.6	4.8

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಲಾವ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ತುರಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬೀನ್ಸ್ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬಟಾಣಿ । 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಪುದಿನ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಮ್ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
3. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಪುದಿನ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೂ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.
5. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
6. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನದ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	125	17.52	4.8	5.94	4.304

ತರಕಾರಿಗಳ ಕಿಚಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । 2 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್ । 2 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ । 5 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚಿರೋಂಜೀಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 1 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೂಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು ಅನ್ನದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸು, ರುಬ್ಬಿದ ಚಿರೋಂಜಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 3 ವಿಶಲ್ ಆಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳ ಬದಲು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನದ ಬದಲು ಎಲೆಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	156.9	12.33	5.876	10.5	5.0

ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಔಗ್ರಟಿನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಣಬೆ । ಕಾಲು ಭಾಗ ಅವಕಾಡೋ । 3 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೀಸ್ । 1 ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಹರ್ಬಲ್ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
4. 2–3 ಚಮಚೆ ಟೊಮೆಟೊ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
5. ಮೇಲೆ ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಹರ್ಬಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
6. 160 ಡಿಗ್ರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಓರಿಗಾನೋ, ತುಳಸಿ, ರೋಸ್‌ಮೇರಿ, ಥೈಮ್

ಮೂಲ: ಪ್ರತಿಷ್ಠ ಹೆಗ್ಡೆ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	177.97	6.5	3.7	15.18	6.75

ಕಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ನೀರು । ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು । 20 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂತ್ಯೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಂಪು । ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ । ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 3 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ರುಚಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಟವ್ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
3. ಒಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ.
4. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಕಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 10–15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕೈಯಾಡಿಸಿ.
6. ಒಗ್ಗರಣೆ: ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಯಾನ್ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಒಮ್ಮೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸುವಾಸನೆ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ.
8. ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
9. ಕಡಿಯ ಹದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
10. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	140.3	9.25	2.47	8.3	8.45

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು

- ಗ್ಲುಟೆನ್ ಮುಕ್ತ (ಇಲ್ಲದ)
- ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ತ
- ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ
- ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
- ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದು

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಏಕೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು	ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು
ತಯಾರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಮೈದಾ) ಉದಾ: ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಬ್ರೆಡ್	ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಉದಾ: ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್, ಮಲ್ಟಿಸೀಡ್ಸ್ ಬ್ರೆಡ್
ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಉದಾ: ಮೇಪಲ್ ಸಿರಪ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ	ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸ್ಟೀವಿಯಾ, ಎರಿಥ್ರೋಲ್
ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕುಕೀಸ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು	ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕುಕೀಸ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್‌ಗಳು	ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ/ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ	ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ / ತುಪ್ಪ / ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ
ಕೃತಕ ಪರಿಮಳ	ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಕಡಲೆಬೀಜದ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ ಚೀಸ್ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ) । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಂ ಚೀಸ್, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 10–15 ನಿಮಿಷ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಫ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
4. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ, ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಫ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಇಡಿ.
5. ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಲು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್‌ನ್ನು, ಉಳಿದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಪೂರ್ಣ ಕರಗಲು 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇಡಿ.
6. ನಂತರ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಉಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸುರಿದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಫ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಇಡಿ.
7. ಈಗ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	413	10.61	2	36.7	13.61

ಲಾಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ । 25 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । 1 ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟವ್ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
3. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ದಪ್ಪಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಶಾಖವನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿರುಗಿಸಿ.
6. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಲಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	380	20.1	5.3	32.6	6.5

ಜಾಮೂನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । 3 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ । ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚೀಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಚೀಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. (ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಗೆ ಇಡಬೇಡಿ)
3. ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿರಪ್ ಮಾಡಲು, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ

5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಆರಿಸಿ.

4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನಂತರ, ಜಾಮೂನ್ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಸುವರ್ಣ ಬಣ್ಣ ಆಗುವ ತನಕ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.
5. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಸಿರಪ್‌ಗೆ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿದ ಜಾಮೂನ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ನಂತರ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	679	19.5	9	58.9	21

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಚೀಸ್ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

4 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು । 4 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । 300 ಗ್ರಾಂ ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ । 40 ಗ್ರಾಂ ಕೆನೆ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
2. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೋಸಿ ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
5. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಉದ್ದನೆಯ ಆಕಾರದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡಿ.
7. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನಂತರ, ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
8. ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪನ್ನೀರ್ ಉಂಡೆಗಳು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಬ್ರೆಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಅಗಸೆಬೀಜ । ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ । 1 ಚಮಚೆ ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು । 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಕಪ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350^{0}F (177^{0}C) ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಪಾರ್ಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹರಡಿ.
2. ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ.
3. ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
4. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಈಗ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನಯಗೊಳಿಸಿ, ದುಂಡಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಸೆಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
6. 45–50 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ, ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಬ್ರೆಡ್, ಬಾದಾಮಿ ಬನ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	1540.7	53.27	38.85	134.75	50.05

ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳ ಬ್ರೆಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ । 3 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆಬೀಜ । 3 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ¾ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । 1 ಚಮಚೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । 3 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 1 ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಹನಿಗಳು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350^0F ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಪಾರ್ಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹರಡಿ.
2. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಅಗಸೆಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ,
3. ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಮಿಶ್ರಣದ 2 ಚಮಚೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಉಳಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ
4. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವ ತನಕ ಬೆರೆಸಿ.
6. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ, ಎತ್ತಿಟ್ಟ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಅವುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ.
7. ಗೋಲ್ಡನ್/ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
8. ಪ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಬ್ರೆಡ್ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ.
9. ಈಗ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಬ್ರೆಡ್, ಬಾದಾಮಿ ಬನ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	884.1	34.65	16.17	74.9	31.15

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬ್ರೆಡ್/ಬನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

7 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 2 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । 3 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಮಚೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350⁰F ಅಥವಾ 180⁰C ಅಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 7 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ.
3. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಡೆಯುವ ಮಂಥನ್ನು (ಬ್ಲೆಂಡರ್) ಬಳಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹರಡಿರುವ ಟ್ರೈ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಮೇಲೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
5. 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಪ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ.
6. ಈಗ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬ್ರೆಡ್/ಬನ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.
7. ಅದನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಫ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ 3 ವಾರಗಳ ತನಕ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಬ್ರೆಡ್, ಬಾದಾಮಿ ಬನ್, ಅಗಸೆಬೀಜಗಳ ಬ್ರೆಡ್, ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳ ಬ್ರೆಡ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	609.7	14.805	21.608	52.82	26.06

2 ನಿಮಿಷದ ದಿಢೀರ್ ಬ್ರೆಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು। 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು। 1 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಬೆಣ್ಣೆ। ಚಿಟಿಕೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ। 1 ಮೊಟ್ಟೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗ್ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
2. ಇದನ್ನು 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಮಾಡಿ.
3. ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ
4. ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗ್‌ನ ಅಂಚುಗಳಿಂದ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
5. ಮಗ್ ಅನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬ್ರೆಡ್, ಜುಕಿನಿ ಬ್ರೆಡ್, ಎಳ್ಳಿನ ಬ್ರೆಡ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	501	14.87	5.9	43.65	12.73

ಕೀಟೋ ಮೊಟ್ಟೆ ಬ್ರೆಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

25 ಗ್ರಾಂ ಚೀಸ್ । 8 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । 1 ಚಮಚೆ ನೀರು । 1 ಚಮಚೆ ಜಿಲಾಟಿನ್ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರು । 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ । 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 180°C (355° F) ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ.
2. ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೆನೆ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗುವ ತನಕ ಕಲಸಿ.
3. ಜೆಲಾಟಿನ್ ಅನ್ನು ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡಲು ತಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಜೆಲಾಟಿನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದನ್ನು 3 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
4. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಜೆಲಾಟಿನ್ ತೆಗೆದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಲಸಿ.
5. ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೇಪರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಲೋಫ್ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಟಿನ್‌ಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
6. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಇದು ಲೋಫ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ.
7. 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓವನ್ ಅಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ.
8. ಈಗ ಕೀಟೋ ಮೊಟ್ಟೆ ಬ್ರೆಡ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಕೀಟೊ ನಾನ್ ಬ್ರೆಡ್, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಎಳ್ಳು ಗರಿಗರಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಗಸಗಸೆ ಬೀಜದ ಬ್ರೆಡ್, ಬೀಜಮುಕ್ತ ಬ್ರೆಡ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	337.25	2.85	0.708	27.04	22.07

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗ್ರಾನೋಲಾ ಬಾರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

9 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ವಾಲ್ ನಟ್ । 6 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 7 ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆಬೀಜ । 2/3 ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ । ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ । 6 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 4 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು (ಪೇಸ್ಟ್) । 1 ಚಮಚೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪೇಸ್ಟ್ । 2 ಚಮಚೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ । ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350^{0}F (175^0 C)ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆ ಹರಡಿರುವ ಟ್ರೈ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
4. 15–20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಅಥವಾ ಕೇಕ್ ಗೋಲ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಡಬಲ್ ಬಾಯ್ಲರ್ ಅಥವಾ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ ಬಳಸಿ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಕರಗಿಸಿದ ಚಾಕೊಲೇಟನ್ನು ಗ್ರಾನೋಲಾ ಬಾರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನೋಲಾ, ನಟ್ಸ್ ಬಾರ್, ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಾರ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	365.21	13.07	5.47	31.93	10.426

ಪೀನಟ್ ಬೆಣ್ಣೆ ಕುಕ್ಕೀಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ । 2/3 ಕಪ್ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । 1 ಮೊಟ್ಟೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ರಸ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಡಿಗ್ರೀ ಎಫ್ (175 ಡಿಗ್ರೀ ಸಿ)ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಮೃದುವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಫೋರ್ಕ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
3. 15–20 ನಿಮಿಷ, ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
4. ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಯನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ, ನಂತರ ಸವಿಯಿರಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮೊಟ್ಟೆ ರಹಿತ ಬಾದಾಮಿ ಕುಕ್ಕೀಸ್, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಕುಕ್ಕೀಸ್, ಪೀನಟ್ ಕುಕ್ಕೀಸ್, ನಟ್ ಕುಕ್ಕೀಸ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	335.6	8.1	1.8	30.5	11.8

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನಿಂಬೆ ಕೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು । 5 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 3 ಚಮಚೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್। 1 ಕಪ್ ಚೀಸ್ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ರಸ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಳದಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಳಿ ನೊರೆ ಬರುವ ತನಕ ಕಡೆಯಿರಿ.
2. ಅದೇ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಉಳಿದ ಕೇಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಸೇರಿದಂತೆ) ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
3. ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
4. 355^0F (180^0C) ನಲ್ಲಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಮಾಡಿ.
5. ಕೇಕ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕ್ರೀಮ್ ಚೀಸ್, ಸ್ಟೀವಿಯಾ, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಸಾರ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರುಚಿಕಾರಕವನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೀಟರ್ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬೀಟರ್ ಬಳಸಿ ಕಡೆಯಿರಿ.
6. ಕೇಕ್ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
7. ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಈಗ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನಿಂಬೆ ಕೇಕ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು ಬ್ರೌನಿ, ಬಾದಾಮಿ ಕೇಕ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಫಿನ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮಫಿನ್.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	284.6	11.04	5.08	24.64	8.3

ಬ್ರೌನಿ ಬೈಟ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಹನಿಗಳು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ । 2 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । 3 ಚಮಚೆ ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್ । 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸುಮಾರು 40 ರಿಂದ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕರಗಿಸಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಕರಗಿ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ; ನಯವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
3. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೀರಾ ಅಂಟು ಅಥವಾ ಜಿಗುಟು ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಲು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
4. ಬೈಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಮುನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.

(ಅವು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ).

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	571.9	38.5	10.85	44.45	16.59

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಫ್ರೈ

ತಿಂಡಿಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 4 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 200 ಗ್ರಾಂ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗರಮ್ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ । ¾ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ । ¾ ಚಮಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆರಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮತ್ತು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ.
3. ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ.
4. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದು, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಝುಕಿನಿ ಚಿಪ್ಸ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3

ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಅರ್ಧ ಅವಕಾಡೋ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೌಡರ್ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಪೌಡರ್ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಓರಿಗಾನೊ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 325⁰F ಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹರಡಿ.
2. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಯವಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
3. ಮುಂದೆ, ತಯಾರಾದ ಮಿಶ್ರಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಟೀ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡು ಹಿಟ್ಟುಗಳ ನಡುವೆ 2 – 3 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಲಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಚಮಚದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ 3–ಇಂಚಿನ ಅಗಲದ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ.
5. ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸುಮಾರು 35–40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅಂಚುಗಳು ಗರಿಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಓವನ್‌ನಿಂದ ಚಿಪ್ಸ್ ತೆಗೆದು ಇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಡಿಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ತರಕಾರಿ ಸಮೋಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 4 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚೀಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹೂರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹೂಕೋಸು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಆಗಾಗ ತಿರುವುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಧನಿಯಾ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. 1–2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಓವನ್ ಅನ್ನು 375^0F ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.

ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ – 2 ಇಂಚು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರುವಂತಹ ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಈಗ ಉರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
3. ಮೇಲಿನ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಸರೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ,
4. ಬೌಲ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
5. ಈಗ ಚೀಸ್ ಕರಗಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
6. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾರ್ಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯಾತಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಚೌಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೌಕದೊಳಗೆ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ. ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಮಡಚಿ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
9. ಈಗ ಸಮೋಸಗಳನ್ನು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
10. ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಚಿಕನ್ ಸಮೋಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸಮೋಸ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	154.32	11.2	2.816	10.15	7.14

ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್ ಚೀಸ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೀಸ್ । 2 ಸ್ಲೈಸ್ ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿ. ನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಬ್ರೆಡ್ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಟೋಸ್ಟ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ.
2. ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಇರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಬ್ರೆಡ್ ಚೂರನ್ನು ಚೀಸ್ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
3. ಇನ್ನೊಂದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗ ಸುಡುವ ತನಕ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ. ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಅನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೆಳಭಾಗದ ಬ್ರೆಡ್ ಟೋಸ್ಟ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್, ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್ ನಾನ್–ವೆಜ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	519.5	8.4	5.1	43.4	25.28

ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

450 ಗ್ರಾಂ ಎಲೆಕೋಸು । 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । 60 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ । 1 ಈರುಳ್ಳಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 30 ಗ್ರಾಂ ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು । 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು । 1 ಚಮಚ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 400 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ನಷ್ಟು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲೆಕೋಸಿನ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ಎಲೆಗಳು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಲು ಕಾಯಿರಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
4. ಹೂಕೋಸು – ಈರುಳ್ಳಿ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಎಲೆಕೋಸಿನ ಮಧ್ಯ ಹಾಕಿ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ರೋಲ್ ತಯಾರಿಸಿ.
5. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿ.
7. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಲು ಆ ನಂತರ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
8. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.
9. ನಂತರ ಕೀಟೋ ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	1174	51	14.8	109.4	17.1

ಕುಲ್ಫಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ । 5 ಕೇಸರಿ ಎಸಳುಗಳು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೆನೆ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಸ್ಟೀವಿಯಾ । ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಮ್, ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ.
3. ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
4. ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಕೇಸರಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಚ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರೀಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
6. ತಣ್ಣಗೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	40.8	8.8	3.8	39	8.9

ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಐಸ್–ಕ್ರೀಂ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

16 ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳು । 2 ಕಪ್ ಕೆನೆ । 1 ಚಮಚೆ ಎರ್ರಿತ್ರಿಟಾಲ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬ್ಲೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಕಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
2. 1/4 ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
3. ಗಾಢವಾದ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಎರಿಥ್ರಿಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆನೆ ದಪ್ಪವಾಗವ ತನಕ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ.
4. ಉಳಿದ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 4–5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿ.
6. ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಟರ್ ಪೀಕನ್ ಐಸ್–ಕ್ರೀಂ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 scoop	141.2	3.872	0.728	13.872	1.36

ನಾನ್ ವೆಜ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಮೊಟ್ಟೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । 100ಗ್ರಾಂ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ ಚಿಕನ್ । 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 10 ಬಾದಾಮಿಗಳು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೂಕೋಸು ಕತ್ತರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಹೂಕೋಸನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೂಕೋಸುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
3. ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ 3 ಸೀಟಿಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ ಮಾಡಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಚಿಕನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಇಂಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲು ರುಬ್ಬಿದ ಹೂಕೋಸು, ಚಿಕನ್, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಗೊಳಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ.
8. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ
9. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	106.75	1.05	0.375	9.7	4.15

ವೆಜ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

6 ಚಮಚೆ ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ । 3 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು (2 ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ) । 1 ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ । 500 ಗ್ರಾಂ ಎಲೆಕೋಸು (ತುರಿದ) । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ । 3 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಚೂರುಚೂರು ಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.
2. ತುಪ್ಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿದ ನಂತರ, ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ, ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಸ್ಟವ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.
3. ತುರಿದ ಎಲೆಕೋಸಿಗೆ ಈ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ಮುಂದೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.
5. ಈಗ ಅದರಲ್ಲಿ 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಿ.
6. ಎಲೆಕೋಸು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಲು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
7. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ 5 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಕರಗಲು ಬಿಡಿ.
8. ನಂತರ ಸುಮಾರು 1 ಚಮಚ ಎಲೆಕೋಸು ಕಟ್ಲೆಟ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಕಟ್ಲೆಟ್ ಆಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಪ್ಯಾನ್ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 2 ರಿಂದ 3 ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬದಿ ಫ್ರೈ ಆದ ನಂತರ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ.
9. ಉಳಿದ ಎಲೆಕೋಸು ಕಟ್ಲೆಟ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಂತ 7 ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ ಅವು ಕರಕಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಿ.
10. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುದೀನ ಸಾಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಎಲೆಕೋಸು ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	82.38	2.86	1.06	7.4	1.9

ಬೇಸನ್ ಸೇವ್

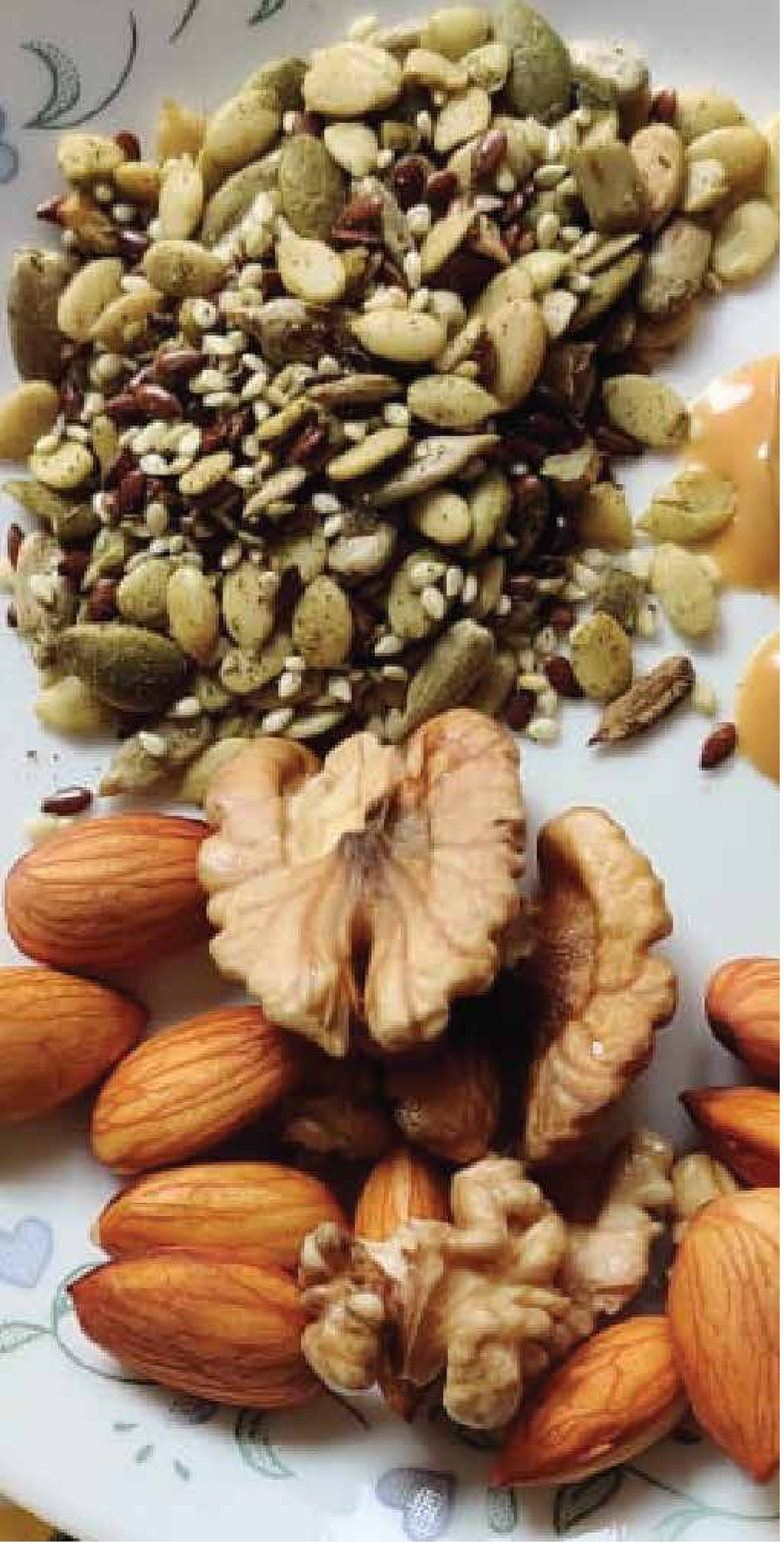
ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಕುಂಬಳ ಬೀಜದ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1.5 ಚಮಚೆ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್, ಜೀರಿಗೆ, ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕರಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಒಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಲು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
4. ಸೆವ್ ಪ್ರೆಸ್ಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒತ್ತಿರಿ.
5. ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	355	30.7	9.3	22.5	9.2



ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು । 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ । 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ । ಒಣ/ಹುರಿದಿರುವ 20 ಬಾದಾಮಿಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
3. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2–3 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ
4. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಒಣ/ ಹುರಿದಿರುವ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಈಗ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	226	10.2	4.35	19.45	5.45

ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು । 2 ಚಮಚೆ ನೀರು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜವನ್ನು ಸಹ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ನಯವಾದ ಹಿಟ್ಟು ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
6. ಚಕ್ಕುಲಿ ಹೊರಳಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪ್ಯಾನ್ ಒಳಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.
7. ಎರಡೂ ಬದಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4	551	12.3	5.1	52.8	12

ವಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

20 ಬಾದಾಮಿಗಳು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ । 5 ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ । 50 ಗ್ರಾಂ ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
2. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ವಡೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ವಡೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	233	29.6	5	117	8.8

ಮಸಾಲೆ ಹಪ್ಪಳ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । 20 ಗ್ರಾಂ ಸೌತೆಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 2 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಟೊಮೆಟೊ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ । 1/5 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಮೊಸರೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ । 2 ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜದ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ನಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಕರಗಿಸಿ.
2. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಚೀಸ್. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಸಮನಾದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ. ಪಾರ್ಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಾಗದದ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ದುಂಡಗೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿರುವ ಪಾಪಡ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಗೋಲ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ. ಪಾಪಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ
7. ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	223.1	15.8	5.2	14.2	11.3

ಪಾವ್ ಭಾಜಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 5 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಬೆಣ್ಣೆ । 50 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । ಅರ್ಧ ಹಸಿರು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 1 ಟೊಮೆಟೊ । 3 ಬೀನ್ಸ್ । 1 ಚಮಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು । 1 ಈರುಳ್ಳಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪಾವ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೀಟರ್ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, 2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಮತ್ತು 1/8 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಲಸಿ.
2. ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸುತ್ತಲೂ ಸವರಿ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ 230^0ಯಲ್ಲಿ ಓವನ್ ಟೋಸ್ಟರ್ ಗ್ರಿಲ್ನಲ್ಲಿ ಬನ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು 4 ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಭಾಜಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೂಕೋಸು, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ಸೀಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ (ಸ್ಪ್ಯಾಚುಲಾ) ಹಿಚುಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ. ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, 4 ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ, ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಪಾವ್ ಭಾಜಿ ಮಸಾಲಾ, ಸ್ಟೀವಿಯಾ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಿಸುಕಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
6. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಬನ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
7. ಪಾವ್ ಮತ್ತು ಭಾಜಿ ಮಸಾಲವನ್ನು ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3

ಕಚೋರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಮೊಸರು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ । 1 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಜ್ವಾನ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೂರಣ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು, ಬ್ರೊಕೋಲಿಯನ್ನು ತುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
3. 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
4. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್, ಮೊಸರು, ಅಜ್ವಾನ, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
6. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ. ಚೆಂಡಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ.
7. ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
8. ಓವನ್ ಅನ್ನು 180^0 ಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಚೋರಿಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಚೋರಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
9. ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 no	106.375	7.575	4.08	8.05	3.125

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಚಾಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

30 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆಬೀಜ । 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ । 1 ಚಮಚೆ ಟೊಮೆಟೊ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ 12 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕಡಲೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥವೂ ಪೂರ್ಣ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವ ತನಕ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ.
5. ಈಗ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಚಾಟ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	218	15.62	5.96	15.32	9.71

ಚಿಯಾ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು । ಅರ್ಧ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ । ಬೆರ್ರಿಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಜಾಮೂನ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
3. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
4. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ನೆನೆಸಿದರೆ ಅದು ಎರಡರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲಿನ ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಯೋಗರ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳ ಬದಲು ಬೇರೆ ಬೆರ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಲಹೆಗಳು

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹದಕ್ಕೆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(ml/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
100 ml	94	9.78	6.4	5.44	2.81

ಮೂಲ: ಪ್ರತಿಷ್ಠ ಹೆಗ್ಡೆ

ಝುಕಿನಿ ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್

ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ತುರಿದ ಝುಕಿನಿ । 2 ಚಮಚೆ ಬೀನ್ಸ್ । 2 ಚಮಚೆ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ । 2 ಚಮಚೆ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಸಾಸ್ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಝುಕಿನಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಝುಕಿನಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಸಾಸ್ ಸೇರಿಸಿ.
7. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಸಾಸ್: ಮಸಾಲೆಗಾಗಿ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಅಥವಾ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಬಳಸಿ

ಅಲಂಕಾರ: ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಸಲಹೆಗಳು

ಝುಕಿನಿ ಬದಲು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಬೆಲ್ ಪೆಪ್ಪರ್), ಹೂಕೋಸು ಅಥವಾ ಬ್ರೋಕಲಿ ಬಳಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	151.3	12.97	3.8	6.14	10.47

ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆಮ್ಲೆಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2–3 ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು । 50 ಗ್ರಾಂ ಈರುಳ್ಳಿ । 50 ಗ್ರಾಂ ಟೊಮೊಟೊ । 2 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೀಸ್ । 2 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 1–2 ಚಮಚೆ ಹರ್ಬಲ್ ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಟ್ರೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಹಸಿರು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ 170^0C 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೊಟೊ, ಪಾಲಕ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
3. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿರಿ (ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ)
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
5. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ (170^0C) ಅಥವಾ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಓವನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಸಿಲ್ಯಂಟ್ರೋ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಸಿಲ್ಲೆರಿ

ಸಲಹೆಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬದಲು ಪನ್ನೀರ್ ಅಥವಾ ಟೋಫು ಬಳಸಬಹುದು

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	437.47	22.14	6.2	28.3	27.36

ಮೂಲ: ಪ್ರತಿಷ್ಠ ಹೆಗ್ಡೆ

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಪ್ಪ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 4 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಟೊಮೆಟೊ । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 5 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ । 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
2. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದೋಸೆಯ ಹಾಗೆ ಹರಡಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
4. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ತರಕಾರಿಗಳ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಚೀಸ್ ಅಥವಾ ಪನ್ನೀರ್ ಸೇರಿಸಿ.

ಸಲಹೆಗಳು

ಈರುಳ್ಳಿ ಬದಲು ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಬಳಸಿ.
ಸಾಧಾರಣ ಟಮೊಟೊಗಿಂತ ಚೆರ್ರಿ ಟಮೊಟೊ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	250	8.48	3.67	18.37	15.7

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಇಡ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ । 1 ಚಮಚೆ ಮೊಸರು । 1 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । 200 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್ । 1 ಚಮಚೆ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ । ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ (ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ)
2. ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ.
4. ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು 5–8 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಇಡ್ಲಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಇಡ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಇಡ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಪನ್ನೀರ್ ಇಡ್ಲಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	288.07	5.743	1.67	20.24	20.66

ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು । ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಯೋನೇಸ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಕಪ್ ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, 10–12 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
3. ಉಪ್ಪು, ಮಯೋನೇಸ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚೈವ್ ಮತ್ತು ಡಿಜೋನ್ ಮಸ್ಟರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿದೆ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಅವಕಾಡೋದೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್, ಲೆಟ್ಯೂಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್

ಅಲಂಕಾರ: ಅವಕಾಡೋ, ಕ್ರೀಂ, ಗಾಢವಾದ ಕೆನೆಯುಳ್ಳ ಕ್ರೀಂ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	420	12.4	6.7	36.8	15.7

ಮಿಶ್ರಣದ ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ । 1 ಚಮಚೆ ಹಸಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು । 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 15 ಬಾದಾಮಿಗಳು । 5 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 3 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ । 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 3 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆಬೀಜ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ.
2. ನೆನೆಸಿದ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಈಗ ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
6. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಾಗಿ: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಬಾದಾಮಿಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಅಗಸೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಬೌಲಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
8. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣವು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
9. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತವದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಸವರಿ.
11. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಬಾದಾಮಿ ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

ಸಲಹೆಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬದಲು ಮೊಸರೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್ ಬಳಸಿ
ನೀರಿನ ಬದಲು ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	432.07	9.6	4.8	35.84	21.93

ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾನ್ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
5. ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
2 no	289	5.27	2.7	24.05	14

ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 1 ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು । 50ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್ । 1 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ । 1 ಟೊಮೆಟೊ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಶಾವಿಗೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
6. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ, ಉಳಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
7. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಸ್, ಹುರಿದ ಪನ್ನೀರ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
8. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಸ್, ಚಿಕನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೀಟೋ ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಸ್,

ಸಾಸ್: ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಟೊಮೆಟೊ ಸಾಸ್

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ತುಳಸಿ, ಒರೆಗಾನೊ

ಸಲಹೆಗಳು

ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ.

ಪನ್ನೀರ್ ಬದಲು ಟೋಫು ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	386.3	12.54	1.97	29.95	16.05

ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ । 1 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ । 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ । 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು । 100 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು । 1 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು । ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 2 ಚಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ/ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಉಪ್ಪು, ತುರಿದ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
5. ಪಡ್ಡು ಮಾಡುವ ಹೆಂಚನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಪಡ್ಡು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
6. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಬದಿಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಪನ್ನೀರ್ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು, ಅಣಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು, ಟೋಫುನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು, ಸೊಪ್ಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು.

ಸಲಹೆಗಳು

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(pieces/no)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
4 no	401.1	13.43	2.8	29.2	25.96

ಹೂಕೋಸಿನ ಚಿಕನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100ಗ್ರಾಂ ಸಾಧಾರಣ ಯೋಗರ್ಟ್ । ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು । 1 ಲವಂಗ । 2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । ಚೆಕ್ಕೆ 1 ತುಂಡು । 1 ಟೊಮೆಟೊ । 2 ಚಮಚೆ । ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ –ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 1 ಚಮಚೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣ । 1 ಏಲಕ್ಕಿ । 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ । 1 ಕಪ್ ಹಸಿ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು । 10 ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ । ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಮೊಸರನ್ನು, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿ 1 ಗಂಟೆ ಇಡಿ.
2. 2 ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈಗ ಚಿಕನ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
4. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಂತರ ಉಳಿದ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ, ಪುದಿನ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
7. ಈಗ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಗೊಜ್ಜು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ.
8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
9. ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	149.6	24.41	3.86	2.39	10.03

ಝುಕಿನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ । 3 ಝುಕಿನಿ । ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು । 2 ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ (ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲದ) । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದೊಡ್ಡ ತಳವಿರುವ ಪಾನ್ ಅನ್ನು ಮಧ್ಯಮ/ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.
3. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ 1 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಚಿಕನ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
5. 5–6 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಝುಕಿನಿ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ (ಝುಕಿನಿಯನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವುದು) ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ.
7. ಬೇಕಾದ್ದಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಮಸಾಲೆಗಳು: ಶುಂಠಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು: ಒರೆಗಾನೋ, ರೋಸ್ ಮೇರಿ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಸಿಲ್ಲೇರಿ, ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು (ಲೆಮೆನ್ ಗ್ರಾಸ್)

ಸಲಹೆಗಳು

ನೀರಿನ ಬದಲು ತಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ

ಬೆಣ್ಣೆ ಬದಲು ತಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಚಿಕನ್, ಮೀನು, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಏಡಿ, ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	106	7.43	1.7	5.11	8.75

ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್ । 1 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ । 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು । 50 ಗ್ರಾಂ ಕರಿ ಮೆಣಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಚಿಕನ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆನೆದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
6. ಈಗ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 5 ತಾಸು ಇಡಿ.
7. ಪಾನ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಉಳಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
8. ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
9. 4–5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ 10–12 ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ.
10. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕನ್ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಯಾರಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.
11. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು:

ಫ್ರೈಯ್ಡ್ ಚಿಕನ್, ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಏರ್ ಫ್ರೈ, ಓವನ್ ಫ್ರೈಯ್ಡ್ ಚಿಕನ್, ಫ್ರೈಯ್ಡ್ ಚಿಕನ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್, ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಫ್ರೈಯ್ಡ್ ಚಿಕನ್

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	184.14	1.19	0.642	6.2	14.142

ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್ ತೊಡೆ ಸಮೇತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲೆಬು ಮಾಂಸ । 2 ಚಮಚೆ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಒಣ ಒರೆಗಾನೊ ಎಲೆಗಳು (ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ) । 2 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ – ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । 2 ಚಮಚೆ ವಿನಿಗರ್ । 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಚಿಕನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಲು ಫೋರ್ಕ್ ಬಳಸಿ.
3. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ,
5. ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 4–5 ತಾಸು ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ
6. ನಿಮಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನಿಸಿದಾಗ, ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಗ್ರಿಲ್ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. 5–7 ನಿಮಿಷ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.
8. 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ತಯಾರು.
9. ಚಿಕನ್ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚಿಕನ್ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	167	14.77	0.7	5.34	14.83

ಫಿಶ್ ಫ್ರೈ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಮೀನು । 1/3 ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು । 1 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 2 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 1 ಮೊಟ್ಟೆ । 1 ಚಮಚೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ । 10 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 2 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
2. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
3. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಂದು ಮೀನಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ.
4. ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಬಡಿಸುವ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ನಿಂಬೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	218	11	1.8	9.66	21.44

ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

30 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಸೀಗಡಿ । 30 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ । 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ಒಣ ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಗಳು । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
3. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಸೀಗಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿ ಮಾಡಿ.
6. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿ 3–4 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	161.9	9.7	1.4	6.48	18.176

ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

7–8 ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳು । 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ । 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ । 1 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ । ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
3. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 1 ತಾಸು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
4. ಗ್ರಿಲ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇಡಿ.
5. 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	126	5.08	1	5.33	14.57

ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೈ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಪ್ರಾನ್ । 1 ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ । 1 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ । 5–10 ಕರಿಬೇವು । ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ । ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, 1–2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
2. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ.
3. ಪ್ರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು, ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
4. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಪ್ರಾನ್‌ಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ತನಕ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ(gm/cup)	ಶಕ್ತಿ(Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ(gm)	ಕೊಬ್ಬು(gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್(gm)
1 cup (100 gm)	130.2	5.67	1.01	6.29	13.25

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?

1. ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಬಲಿತಿರುವ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಲಿತಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆದು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
2. ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.
3. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕಂದು ಭಾಗವನ್ನು (ಮೇಲ್ಮೈ) ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
5. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
7. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶೋಧಿಸುವ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
8. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
9. **ಓವನ್ ವಿಧಾನ:** ಓವನ್ ಅನ್ನು 170 ಫ್ಯಾರೆನ್ಹಿಟ್ಟ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
10. ಹಿಂಡಿರುವ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಬಟರ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.
11. ತಿರುಳನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
12. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ.
13. 1–2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
14. **ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ:** ಓವನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು.
15. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ 4 ದಿನಗಳ ತನಕ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
16. ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
17. 1–2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
18. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.

2. ಕಡಲೆಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಕಡಲೆಬೀಜ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಕಡಲೆಬೀಜ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್ ಇರಿಸಿ, ಕಡಲೆಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಹರಡಿ
3. ತಣ್ಣಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ.
4. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿ ತಕ್ಷಣ ಆರಿಸಿ.
5. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
8. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಲು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
9. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಬಳಸಿ.

3. ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟು:

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಡಲೆಬೀಜ – 500ಗ್ರಾಂ । ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು –500 ಗ್ರಾಂ । ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು – 500 ಗ್ರಾಂ । ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು – 200 ಗ್ರಾಂ । ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು – 200 ಗ್ರಾಂ । ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹಿಟ್ಟು 100 ಗ್ರಾಂ । ಕುಂಬಳ ಬೀಜ – 100ಗ್ರಾಂ । ಎಳ್ಳು – 50 ಗ್ರಾಂ । ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್ – 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ । ಮೆಂತ್ಯ – 100 ಗ್ರಾಂ । ಗ್ಸ್ಯಾಂತನ್ ಗಮ್ – 3 ಚಮಚೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ, ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಗ್ಸಾಂತಂ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
5. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
6. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
7. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
9. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1–2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

4. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು –500 ಗ್ರಾಂ । ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು – 500 ಗ್ರಾಂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ – 500 ಗ್ರಾಂ । ಅಗಸೆ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ । ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ । ಮೆಂತ್ಯೆ – 100 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಸ್ಟವ್ ಆರಿಸಿ, ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಗ್ಲಾಂತಂ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
5. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
6. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
7. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
9. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1–2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

5. ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ (ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
2. 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
3. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್ ಮುಚ್ಚಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
5. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1–2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅನ್ನದ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?

ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ:

1. ಹೂಕೋಸನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೂಕೋಸನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅಡಿಗೆ ವಿನಿಗರ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಹೂಕೋಸನ್ನು ಕಾಂಡಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.
3. ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ರೀತಿ)
4. ನಂತರ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ 2 ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿ. ಅದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ/ರವೆಯಂತೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿ.
5. ಈ ತರಿತರಿಯಾದ ಹೂಕೋಸನ್ನು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರವೆಯಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮೊಸರನ್ನ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್, ಕಿಚಡಿ, ಪೊಂಗಲ್, ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಪುಲಾವ್, ಬಿರಿಯಾನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಲೆಕೋಸು/ಜುಕಿನಿ/ಬ್ರೋಕಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ (ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ರಾತ್ರಿ ಊಟ) 1 ಬೌಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳ ಸಲಾಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
2. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನ (ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು/ಜುಕಿನಿ/ಬ್ರೋಕಲಿ) ಬಳಸಿ.
4. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಮೊಸರು/ಯೋಗರ್ಟ್ ಬಳಸಿ.
5. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಒಣ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಡ).
6. ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
7. ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೀಜಗಳ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡ.
8. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಊಟಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
9. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.
10. ಹಣ್ಣುಗಳು: ಅವಕಾಡೋ (ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು), ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇವಿಸಿ: ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸಂಬಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ರಾಸ್ಪಬೆರ್ರಿ, ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆರ್ರಿ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು, ಪಾಮ್ ಹಣ್ಣು, ಮರ ಸೇಬು, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು
11. ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
12. ಜೋರು ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 30–45 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನಗಳು ಮಾಡಬೇಕು.
13. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊಟವನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಾಹಾರ	ಉಪಹಾರ– ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ (1 ಬೌಲ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ದೋಸೆ (2) + ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು(1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು(ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ(1.5 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	281.72	25.44	5.63	16.3	14.26
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	397.26	30.55	8.534	23.692	18.784
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	240.87	18.25	5.3	14.26	13.91

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
919.85	74.243	19.464	54.252	46.955

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಧೋಕ್ಲಾ (3–4 ತುಂಡು)+ ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅವಕಾಡೋ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ತಪ್ಪ (2) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	336.62	26.55	7.831	23.85	9.725
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	420.9	29.62	12.25	29.46	15.174
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	498.6	22.787	7.225	37.77	21.49

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1256.17	78.957	27.306	91.08	46.36

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ (2) + ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಚೀಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟ (1–2) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	428.77	49.96	19.86	45.168	17.564
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	385.3	34.65	9.4	20.97	21.456
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	572.4	43.627	109.27	26.09	43.659

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1386.4	127.93	138.53	92.227	82.56

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ದಂಟು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ (1–2) + ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ಚೀಸ್‌ಪಿಜ್ಜಾ (2–3 ತುಂಡುಗಳು)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	595.2	40.37	16.995	45.09	14.67
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	739.1	43.76	14.25	34.57	34.29
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	638.7	23.51	6.479	52.36	22.26

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1973.05	107.64	37.72	132.02	71.22

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಶೇಕ್ (1.5 ಕಪ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ (2) ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1 ಬೌಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಜುಕಿನಿ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನ (1.5 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	340.5	19.11	8.58	26.59	10.31
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	739.1	50.37	10.91	30.06	33.04
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	566.25	14.14	5.9	22.085	19.68

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1496.7	83.62	25.39	78.7	63.02

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ಅಣಬೆಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟ (1 ಅಥವಾ 2) +ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	422.3	28.49	7.9	34.53	12.32
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	433.8	18.21	5.89	25.95	17.57
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	584.95	46.78	8.15	29.588	19.889

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
584.95	93.48	21.94	90.06	49.77

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ (2), ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ರಾಯತ (ಅರ್ಧ ಕಪ್) ಹುರಿದ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ (2) + ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	500.4	26.87	11.86	41.54	9.85
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	351	24.54	8.042	22.402	17.578
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	476.2	26.29	15.319	26.74	19.619

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1327.6	77.7	35.221	90.682	47.047

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ (1 ಅಥವಾ 2)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸು ಚಿಕನ್ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು(1 ಬೌಲ್), ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್(1 ಬೌಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್(100 ಗ್ರಾಂ)+ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ(2)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	430.52	15.3	2.9	31.63	25.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	407.4	45.64	7.09	10.625	35.425
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	569.3	50.79	10.71	28.42	31.33

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1407.2	111.56	20.7	70.675	91.875

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ (4)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ (1 ಬೌಲ್), ಅಣಬೆ ಕ್ರೀಂ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಫಿಶ್ ಫ್ರೈ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	194.52	11.33	2.2	14.63	9.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	527.6	18.85	7.595	40.08	24.06
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	460	23.81	4	19.43	46.66

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1185.1	53.9	13.7	74.14	79.84

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ (1 ಬೌಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಚಿಕನ್ ಹುರಿದ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ (100 ಗ್ರಾಂ), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟ (1–2)+ ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	335.5	37.7	7.2	19.63	26.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	390.6	25.93	8.3	18.99	32.68
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	507.75	34.43	4.395	34.83	15.999

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು(gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1233.8	60.36	19.8	73.45	74.79

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಪಾಲಕ್ – ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ (1 ಬೌಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಜುಕಿನಿ ಚಿಕನ್ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಲಕ್ (1 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು.

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	498.5	14.05	3.2	37.63	31.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	382.8	19.41	5.79	17.511	21.44
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	388.5	32.855	2.65	15.45	29.89

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1269.8	66.31	11.63	70.951	82.45

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಚೀಸ್‌ನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ (100 ಗ್ರಾಂ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಸಾಲ್ಮನ್ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ), ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟ (1–2) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	359.3	21.38	9.4	45.82	20.02
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	354.5	24.73	1.05	13.1	33.515
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	308.25	46.527	16.395	42.48	17.80

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1102.05	92.637	26.845	101.40	71.33

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಅವಕಾಡೋ ಸ್ಮೂಥಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ (1 ಬೌಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ) ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ (2), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅರ್ಧ ಬೌಲ್), ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ: ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	327.52	27.41	5.2	21.23	13.28
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	701.19	34.53	16.21	37.61	44.285
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	517.8	18.32	4.115	40.22	22.15

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1546.5	80.26	25.525	99.06	79.715

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಉಪಾಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ (2–3)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಬ್ರೋಕಲಿ ಜೊತೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1 ಬೌಲ್), ಜುಕಿನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್) ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೈ (150 ಗ್ರಾಂ) ಚಿಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ)+ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನು ರೊಟ್ಟಿ (2)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಾಹಾರ	181.524	20.05	2.6	10.73	7.42
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	405	34.72	6.3	32.5	16.68
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	687.8	28.03	14.871	25.146	45.511

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1274.3	82.8	23.77	68.3	69.611

ಗಮನಿಸಿ: ಆಯಾ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ/ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು.

Resources/ References

- *Paul Mason: https://youtu.be/wBsnk2PtPeo - weight loss*
- *Jason Fung: https://www.youtube.com/watch?v=ZKC3hiyLeRc – weight loss*
  https://www.youtube.com/watch?v=Ekqq6DE8vGE – diabetes reversal
- *Ted talk type 2 diabetes: https://www.youtube.com/watch?v=da1vvigy5tQ&feature=share*
- *https://www.dietdoctor.com/ - Including*
- *Low carb brochure: https://www.dietdoctor.com/wp-content/uploads/2018/12/Keto-for-beginners_folder_181214.pdf*
- *Low carb foods for resources: https://www.dietdoctor.com/low-carb/foods*
- *https://eatplaythrive.com.au/nutrition/*
- *Low carb down under and diabetes: https://lowcarbdownunder.com.au/resources/*
- *Sugar Equivalent infographics Courtesy Of Dr David Unwin: https://phcuk.org/sugar/*
- *"A fat lot of good" a book Dr. Peter Brukner.*
- *Google LCHF and LCHF recipes*

Why We Get Sick by Benjamin Bikman

Books

- *The Art and Sciences of low carbohydrate living by jeff volek and Stephen phinney*
- *Good calories, bad calories by Gary Taubes*
- *The big fat surprise by Nina Teicholz*
- *The Diabetes code and the obesity code by Dr. Jason Fung*
- *The Alzheimer's antidote by Amy Berger*
- *Protein power by Michael and Mary Dan Eades*
- *Always Hungry? By Dr. David Ludwing*
- *The Diabetes Solution by Dr. Richard Bernstein*
- *Eat rich, live long by Ivor cummins and Dr. Jeff Gerber*
- *The Hungry Brain by Stephan Guyenet*
- *Get Strong by Al Kavadlo and Danny Kavadlo*

Online

- *www.ruled.me: Keto diet advice and recipes*
- *www.dietdoctor.com: Low carb and keto diet advice and recipes*
- *Body Weight Strength, the Youtube channel of Jerry Teixeira: free online training videos that use only your body for resistance*

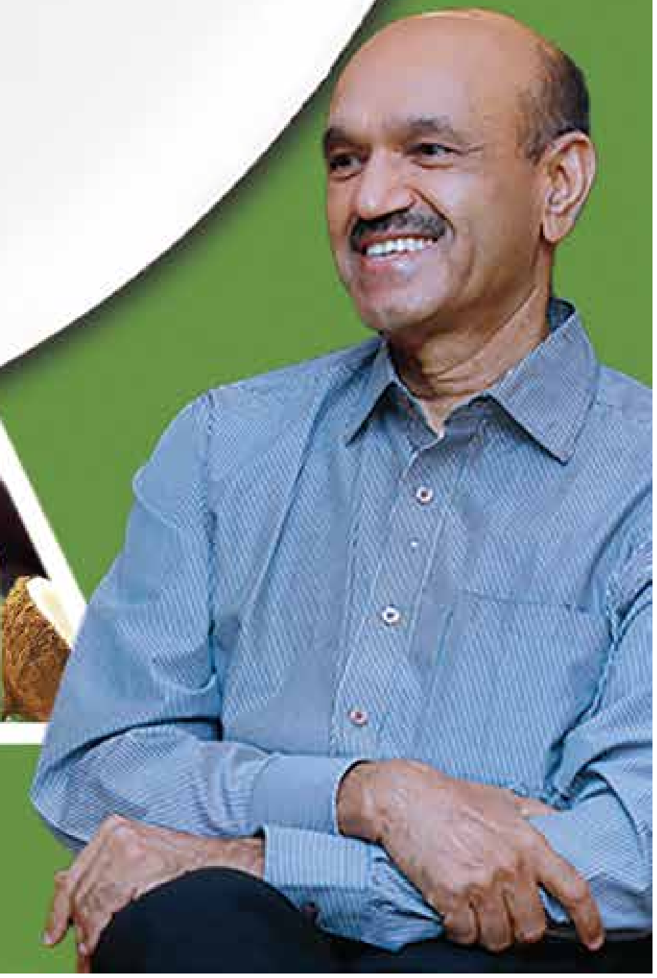
ಹಕ್ಕುತ್ಯಾಗ

ಈ ಕರಪತ್ರದ ವಿಷಯವು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮೂಲ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ವಿಡಿಯೋಗಳಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದು
ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ದರ: ರೂ.200/-



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
+91 6366888336

NarayanaNethralaya