

# ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳುಳ್ಳ

**ಭಾರತೀಯ ಪಾಕವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕ**

ಲೇಖಕರು:

ಡಾ| ಕೆ.ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ  
ಪ್ರೊ.ಕೆ. ರಾಜೇಶ್  
ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ರಾಜೇಶ್

*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.*

## ಪೀಠಿಕೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯು ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಆತಂಕಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

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

ಈ ಸರಳ, ಟೀಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಕವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು - 'ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು?' ನೀವು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಲಾಗದ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

**ಡಾ| ಕೆ. ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ**

ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ  
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು,  
ಬೆಂಗಳೂರು.



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

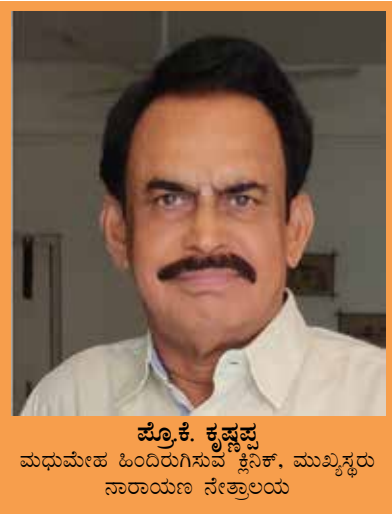
## ಮುನ್ನುಡಿ

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 ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ 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 ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಹೊರತು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕನಸಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದವರು ಪೋಪೆಸರ್ 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.



**ಪ್ರೊ.ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ**  
ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯ

## ನನ್ನ 15 ವರ್ಷಗಳ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ

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

ತದನಂತರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿತು. ನನಗೂ ೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಾನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ನಿರ್ದಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಇದು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ, ಒಂದು ಅಸಿಡಿಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 13 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಔಷಧಿಗಳೇ ನನ್ನ ಆಹಾರವಾದಂತಿತ್ತು. ನಾನು ಸ್ವಾಮ್ಯ ತೂಕ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವನಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾನು ಈ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದರಿಸಿದೆ 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 ನಿರಂತರವಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಬಿಪಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ತೂಕ ಮತ್ತು ಬಿಎಂಐ) ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು 76 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನನ್ನ ಚಯಾಪಚಯ ವಯಸ್ಸು 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಾನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ-ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಇಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಭಕ್ತುಗಳಾಗಿವೆ.

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 ವಿವಿಎಂ (ನಿವೃತ್ತ), ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಚಿತ್ರಾಶಾಲಿ 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 ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಒಂದು ಮಾತ್ರ 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, ಕಿನ್ಬಾ, 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

ಸೊಪ್ಪುಗಳು 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 ಅತ್ಯಂತ ಆವಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ‘ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಭಯ’ವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳು ಎಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಪನೀರ್ 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 ರುಚಿಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರ-ಮುಕ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಪುಷ್ಪ ಕುಲ್ಕರ್ಣಿ  
ಗೃಹಿಣಿ

## ಹಸಿರು ವಲಯ: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ



### ಪಾನೀಯಗಳು

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ, ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ, ಬೋನ್ ಬ್ರೂತ್, ವಿಶೇಷ ನೀರು



### ಪರ್ಯಾಯ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ಕ್ರೀಂ, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಹಾಲು



### ಹಿಟ್ಟು

ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು



### ಸಾಸುಗಳು

ಮಯೋನೇಸ್, ಸಾಸಿವೆ, ಚಟ್ನಿ



### ತರಕಾರಿಗಳು

ಎಲೆ ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಬ್ರೋಕಲಿ, ಜುಕಿನಿ, ಬ್ರಸೆಲ್ಸ್ ಮೊಗ್ಗುಗಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಶತಾವರಿ, ಆಲೀವ್ಸ್, ಪಾಲಕ್, ಅಣಬೆಗಳು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು, ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಟಮೋಟೋ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ.



### 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, ಕನೋಲಾ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ



### ಒಣ ಬೀಜಗಳು

ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಬ್ರಸಿಲ್ ನಟ್ಸ್, ಪೀಕನ್ಸ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಬೀಜಗಳು



### ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು

ಸ್ವೀವಿಯಾ, ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್



### ಹಣ್ಣುಗಳು

ಅವಕಾಡೋ, ಬೆರಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಕಿರುನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನೀಲಿ ಮತ್ತು ರಾಸ್‌ಬೆರಿ), ಮುಸಂಬಿ, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಬೆರಿಕಾಯಿ (ಮರಸೇಬು), ತಾಟಿನುಂಗು (ತಾಳೆಹಣ್ಣು), ನಿಂಬೆ, ಬೆಟ್ಟದ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು



### ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಚಿಕನ್ (ಕೋಳಿ), ದನದ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಏಡಿಗಳು, ಸೀಗಡಿಗಳು, ಸಿಂಪಿಗಳು



### ಇತರೆ

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು



## ಕಿಂಪು ವಲಯ: ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



### ಪಾನೀಯಗಳು

ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ, ಕೋಲಾಗಳು, ಸಿಹಿಯಾದ ಹಾಲುಗಳು, ಮದ್ಯಗಳು, ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು



### ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು

ಬೇಳೆಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಓಟ್ಸ್, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕಿನ್ಹ, ಬ್ರೆಡ್, ಕೀಕ್‌ಗಳು, 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, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು.



### ಮಾಂಸಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ / ದನದ ಅಥವಾ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



### ಸಕ್ಕರೆ

ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಪೈಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು



### ಇತರೆಗಳು

ಸಿಹಿಯಾದ ಮೊಸರು, ಶೀಘಲೀಕರಿಸಿದ ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್), ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು, ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು



### ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳು

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡ್, ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ



### ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಕೇಕುಗಳು

# ಕಡಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಜಮತ್ಕಾರ





# ಪರಿವಿಡಿ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)/ರಾತ್ರಿ ಊಟ(ಸಸ್ಯಹಾರ/ಮಾಂಸಹಾರ)  
ರಾತ್ರಿ ಊಟದ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)/ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ(ಸಸ್ಯಹಾರ/ಮಾಂಸಹಾರ)  
ತಿಂಡಿ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)

## ಸಸ್ಯಹಾರ

### ಪಾನೀಯಗಳು

1. ಬುಲೆಟ್ ಪೂಫ್ ಕಾಫಿ	06
2. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ	07
3. ಆಮ್ಲ ಜೂಸ್(ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ)	08
4. ಅವಕಾಡೋ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸ್ಮೂಥಿ	09
5. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ	10
6. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಕ್ರೀಂ ಸ್ಮೂಥಿ	11
7. ಟಮೋಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್)	12
8. ಬೆರಿ ಪಾಲಕ್ ಸ್ಮೂಥಿ	13
9. ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಮೂಥಿ	14
10. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶೇಕ್	15
11. ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಸ್ಮೂಥಿ	16

### ಸಲಾಡ್‌ಗಳು

12. ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಫ್ರೈ ಸಲಾಡ್	17
13. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್	18
14. ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್	19
15. ಜುಕಿನಿ ಸಲಾಡ್	20

### ತಿಂಡಿಗಳು

16. ಹುರಿದ ಅಣಬೆ	21
17. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್ಸ್	22
18. ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್	23
19. ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು	24
20. ಬೀಜಗಳ ಚಿಪ್ಸ್ (ಕ್ರಾಕರ್ಸ್)	25
21. ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನೋಲಾ	26
22. ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್	27
23. ಕಡಲೇಬೀಜದ ಉಂಡೆ	28

24. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಚಾಟ್	29
25. ಚಕ್ಕುಲಿ	30
26. ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು	31
<b>ಚಟ್ನಿ   ಸಾಸ್   ಡಿಪ್ಸ್</b>	<b>32 - 40</b>
27. ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ನಿ	32
28. ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ	33
29. ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ	34
30. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ	35
31. ಒಣ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ	36
32. ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ	37
33. ಕ್ರೀಂ ಅವಕಾಡೋ ಡಿಪ್	38
34. ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಡಿಪ್	39
35. ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ	40
<b>ಸೂಪ್‌ಗಳು</b>	<b>41 - 50</b>
36. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೂಪ್	41
37. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್	42
38. ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್	43
39. ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್	44
40. ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್	45
41. ಹೂಕೋಸಿನ ಸೂಪ್	46
42. ಟಮೋಟೋ ಸೂಪ್	47
43. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬುವಿನ ಸೂಪ್	48
44. ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್	49
45. ದಿಢೀರ್ ಬೀಜಗಳ ಉಸುಲಿ ಸೂಪ್	50
<b>ಸಿಹಿಗಳು</b>	<b>51 - 52</b>
46. ಬೀಜಗಳ ಬಾರ್ (ಚಾಕೋಲೇಟ್)	51
47. ಒಣಬೀಜಗಳ ಲಡ್ಡು	52
<b>ಉಪಹಾರ</b>	<b>53 - 66</b>
48. ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಗಳ ದೋಸೆ	53
49. ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು)	54
50. ಬಾದಾಮಿ ಚೀಸ್ ದೋಸೆ	55
51. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ	56
52. ದಿಢೀರ್ ದೋಸೆ	57

53.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ	58
54.	ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ	59
55.	ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ	60
56.	ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ	61
57.	ಮೊಟ್ಟೆರಹಿತ ಚೀಸ್ ಆಮ್ಲೆಟ್	62
58.	ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್	63
59.	ದೋಸೆ	64
60.	ಧನಿಯಾ(ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ	65
61.	ಬೀಜಗಳ ಪಡ್ಡು	66
<b>ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ/ರಾತ್ರಿ ಊಟ</b>		<b>67 - 92</b>
62.	ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟಿ	67
63.	ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟಿ	68
64.	ದಂಟು/ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟಿ	69
65.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ	70
66.	ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ	71
67.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ರೊಟ್ಟಿ	72
68.	ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ	73
69.	ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಾಲಿಪಟ್ಟು	74
70.	ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಲೇಪಿತ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ	75
71.	ಭಾಕ್ರಿ	76
72.	ವಿವಿಧ ಒಣಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ	77
73.	ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟಿ	78
74.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ	79
75.	ಹೂಕೋಸು ಮೆಂತ್ಯ ಅನ್ನ	80
76.	ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ	81
77.	ಹೂಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ	82
78.	ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ	83
79.	ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಲಾವ್	84
80.	ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್	85
81.	ತರಕಾರಿಗಳ ಕಿಚಡಿ	86
82.	ಹೂಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ	87
83.	ಹೂಕೋಸು ಫೈಡ್ ರೈಸ್	88
84.	ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಔಗ್ರಟಿನ್	89
85.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ	90
86.	ಚೀಸ್ ಪಿಜ್ಜಾ	91
87.	ಕಡಿ	92

ಇತರೆ	<b>93</b>	
88.	ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ/ಹಿಟ್ಟು	93

## ಎಗಿಟೇರಿಯನ್ (ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು)



89.	ಜುಕನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ರೈಸ್	94
90.	ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಆಮ್ಲೆಟ್	95
91.	ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಊತಪ್ಪ	96
92.	ಮೊಟ್ಟೆಯ ಇಡ್ಲಿ	97
93.	ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್	98
94.	ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ	99
95.	ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ	100
96.	ಬಾದಾಮಿ ಬನ್	101
97.	ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ	102
98.	ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು	103
99.	ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಹಪ್ಪಳ (ಕ್ರಾಕರ್ಸ್)	104
100.	ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನೋಲಾ	105
101.	ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಿಸ್ಕಿಟ್	106
102.	ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್	107
103.	ಬಾದಾಮಿ ಕೇಕ್	108

## ಮಾಂಸಹಾರಿ



104.	ಹೂಕೋಸಿನ ಚಿಕನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ	109
105.	ಜುಕನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್ಸ್	110
106.	ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್	111
107.	ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್	112
108.	ಫಿಶ್ ಫ್ರೈ	113
109.	ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ	114
110.	ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್	115
111.	ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೈ	116

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು **117 -120**

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅನ್ನದ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು **121 -122**

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ **123 -127**

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಮಾಂಸಾಹಾರಿ **128 -132**

**Resources/References** **133**

# ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)

- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ + ಅವಕಾಡೋ ಸೂಧಿ
- ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ದೋಸೆ
- ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಧನಿಯಾ(ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ + ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ
- ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ + ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ
- ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರೋಟಿ
- ಟಮೋಟೋ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ
- ಉದುರಾದ ಪನ್ನೀರ್ + ಗ್ರೀನ್ ಟೀ
- ಹೂಕೋಸಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು + ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಸೂಧಿ

- ಕೊಬ್ಬುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ದೋಸೆ/ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ/ಟೋಫುನ್ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ/ಪನ್ನೀರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ/ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳರೋಟಿ/ಚಪಾತಿ/ಪರೋಟಿ/ದೋಸೆ/ಇಡ್ಲಿ
- ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ಬ್ರೋಕಲಿ/ಜುಕಿನಿ/ಕುಂಬಳಕಾಯಿ/ ಬೂದುಗುಂಬಳ/ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಮಾಡಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬಿನ ರೈಸ್/ಟೋಫು ರೈಸ್/ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್/ ಅಣಬೆ ರೈಸ್/ ಮೊಟ್ಟೆ ರೈಸ್

# ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)

## /ರಾತ್ರಿ ಊಟ(ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ/ಮಾಂಸಾಹಾರಿ)



- ಕೀಟೋ ರೈಸ್ ಪಲಾವ್ + ಸಲಾಡ್ + ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ + 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು
- ಪನ್ನೀರ್ ಟಿಕ್ಕಾ + ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ + ಮೊಸರು + ಸಲಾಡ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ + ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ + ಸಲಾಡ್ + ಫೈ
- ಪಾಲಕ್ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಪಲಾವ್ + ಮೊಸರು + ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು + ಸಲಾಡ್
- ಹೂಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನ + ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೊಟ್ಟಿ (2) + ಚಿಕನ್ ಗೊಜ್ಜು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ತರಕಾರಿ ಗೊಜ್ಜು + ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು
- ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರ್ + ಮೊಳಕೆ ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು
- ಒಂದು ಬೌಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳ ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಿಂದ ಹುರಿದಿರಬೇಕು)
- ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಆಗರವಾದ ದ್ವಿದಳಗಳು/ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು/ಟೋಫು/ಅಣಬೆ/ಪನ್ನೀರ್/ಮೊಟ್ಟೆ/ಫಿಶ್/ಚಿಕನ್/ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ರೋಟಿ/ಚಪಾತಿ/ಪರಾಟ/ದೋಸೆ/ಇಡ್ಲಿ
- ಒಂದು ಬೌಲ್ ಮೊಸರು
- ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನವು ಹೂಕೋಸು/ಎಲೆಕೋಸು/ಬ್ರೋಕಲಿ/ಜುಕಿನಿ/ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

# ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(ಆಯ್ಕೆಗಳು) /ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ/ಮಾಂಸಾಹಾರಿ)



- 2 ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟಿ + ಮೀನು ಸಾರು
- ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟಿ + ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಸಲಾಡ್
- ಹೂಕೋಸಿನ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ + ಮೊಸರು + ಸಲಾಡ್
- ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು + ಮೊಸರು + 3 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ + ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರಾಟ + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ + ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು
- ಹುರಿದ ಚಿಕನ್ + ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಪನ್ನೀರ್ ಟಿಕ್ಕಾ + ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

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

# ತಿಂಡಿ(ಆಯ್ಕೆಗಳು)

- ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ + ಬೀಜಗಳು
- ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್
- ಹಳದಿ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು
- ಐಸ್ ಆಪಲ್
- ಪನ್ನೀರ್ ಫ್ರೈ
- ಬೆರಿಗಳು
- ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ
- ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ/ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ/ ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ | ಟೀ
- ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು



ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಸ್ವೀವಿಯಾ | ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್



  
**ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು**  
  






## ಬುಲೆಟ್‌ಪ್ರೂಫ್ ಕಾಫಿ



ಪಾನೀಯಗಳು

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ  
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ  
ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ  
ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
100 ml	46.724	4.64	0	4.64	0



## ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 0.5 ಚಮಚಿ ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ
- 0.5 ಚಮಚಿ ಸ್ಟೀವಿಯಾ
- 0.5 ಕಪ್ ನೀರು
- 0.5 ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಟೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
100 ml	286.5	12	7.2	27	2.7

## ಆಮ್ಲ ಜೂಸ್ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

0.25 ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು,  
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ  
1-2 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ  
200 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150ml	3.3	0.8	0.3	0.1	0.1

## ಬೆಣ್ಣೆ (ಅವಕಾಡೋ) ಸ್ವಾಬೆರಿ ಸ್ಮೂಥಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 150 ಗ್ರಾಂ ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು
- 0.5 ಬೆಣ್ಣೆ (ಅವಕಾಡೋ)
- 0.125 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ (ಸುವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ)
- 200 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ (ಸಿಮ್ಲೆಟ್) ಹಾಲು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ.
2. ಸ್ಮೂಥಿ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
3. ನಿಮಗೆ ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಈಗ ಸ್ಮೂಥಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	195	16.36	3	11.6	8.16

## ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 0.5 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು
- 0.25 ಚಮಚ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 0.5 ಕಪ್ ಮೊಸರು
- 2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 0.5 ಕಪ್ ಸೌತೆಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ
- 1 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
- 1.75 ಕಪ್ ನೀರು

### 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 ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಸ್ವಾಬೆರಿ ಕ್ರೀಂ ಸ್ಮೂಥಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು
- 0.5 ಕಪ್ ತಾಜಾ/ಶೀಢಲೀಕರಿಸಿದ ಕೆಂಪು ರಾಸ್ಪ್‌ಬೆರಿಗಳು
- 0.5 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ್ದು)
- 1 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ (ಸುವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ್ದು)

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
2. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹದಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಸ್ಮೂಥಿಯನ್ನು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಬೇಕಾದರೆ ತಾಜಾ ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	255	15.06	6.5	17.64	12.96



## ಟಮೋಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್)

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

1 ಸಿಲೆರಿ

4 ಟಮೋಟೋ

0.25 ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸಿಲೆರಿ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಜೂಸ್ 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 ಕುಡಿಯಿರಿ.
4. ಈಗ ಟಮೋಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್) ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150ml	48	7.93	2.6	0.4	1.74

## ಬೆರಿ ಪಾಲಕ್ ಸ್ಮೂಥಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್
- 0.5 ಕಪ್ ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು
- 0.25 ಕಪ್ ಬ್ಲೂ ಬೆರಿಗಳು
- 0.25 ಕಪ್ ರಾಸ್ಬೆರಿಗಳು
- 1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ/ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
200ml	53.35	10.21	3.5	1.22	2.626



## ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಮೂಥಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ
- ಕಾಲು ಭಾಗ ಸೌತೆಕಾಯಿ
- 3-4 ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು
- 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ಕಪ್ ನೀರು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬ್ರೋಕಲಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರು, ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

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



## ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶೇಕ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರುಗಳು  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು  
1 ಕಪ್ ಶಿಥಲೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗರ್ಟ್  
1 ಚಮಚೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ  
ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆಂಸ್

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಅದು ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
3. ಒಮ್ಮೆ ತಣ್ಣಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
4. ನಂತರ ಹಾಲು, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆಂಸ್, ಸ್ವೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಆಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಾಗುವವರೆಗೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ.
7. ಈಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತೆಂಗಿನ ಶೇಕ್ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

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

# ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಸ್ಮೂಥಿ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

20 ಗ್ರಾಂ ವಾಲ್‌ನಟ್

1 ಚಮಚಿ ಸ್ಟೀವಿಯಾ

50 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು

2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ

100 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ್ದು)

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಜಾರ್‌ಗೆ ಅಳತೆ ಮಾಡಿದ ವಾಲ್‌ನಟ್, ಸ್ಟೀವಿಯಾ, ನೀರು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ.
2. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೀಂ ಆಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ವಾಲ್‌ನಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
200ml	596.5	5.06	3.4	16.75	4.65



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪನ್ನೀರ್ ತುಂಡುಗಳು

1 ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು

1 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ

1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು

2 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ

1 ಕಪ್ ಟಮೋಟೋ

ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ

3/4 ಕಪ್ ಮೆಂತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪು

ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವು

ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಪನ್ನೀರನ್ನು ಹುರಿದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿ.
2. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
4. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹೂಕೋಸು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಆ ನಂತರ ಮೆಂತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
7. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	85.8	6.41	2.2	4.99	5.12

# ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೇಬೀಜ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೋಜ್ಜರೆಲ್ಲ ಚೀಸ್
- 1 ಕಪ್ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ವೈನ್ ವಿನಿಗರ್/ಆಪಲ್
- ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಅವಕಾಡೋ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಚೆರಿ ಹಣ್ಣು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ ಹಣ್ಣು, ಮೋಜ್ಜರೆಲ್ಲ ಚೀಸ್, ಅವಕಾಡೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹರಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
2. ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ, ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

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

## ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಸೌತೆಕಾಯಿ,

1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

1 ಅವಕಾಡೋ

1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

2-3 ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

1-2 ಟಮೋಟೋ

ಚಿಟಿಕಿ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ

1 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಅವಕಾಡೋ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ,
3. ಒಂದು ಬೌಲ್-ಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಅವಕಾಡೋ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ
5. ಈಗ ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

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



## ಜುಕಿನಿ ಸಲಾಡ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೇಬೀಜ

0.33 ಕಪ್ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತಾಜಾ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು

ಕಾಲು ಕಪ್ ನಿಂಬೆ ರಸ

1 ಚಮಚಿ ಡಿಜಾನ್ ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್

3 ಜುಕಿನಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

1 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತರಕಾರಿ ಒರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜುಕಿನಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಸುಲಿಯಿರಿ, ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಜುಕಿನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಕಡಲೇಬೀಜ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	375	7.11	3.5	6.9	12.38



## ಹುರಿದ ಅಣಬೆ



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 500 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
2. ಒಂದು ಫ್ರೈ ಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ವೈನ್ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
6. ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಅಣಬೆ ಗಾಜಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರು ಆವಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
7. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್ಸ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 400 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ನಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲೆಕೋಸಿನ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ 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 ಬೌಲ್ ಗೆ 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. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಲು ಆ ನಂತರ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
7. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.
8. ನಂತರ ಕೀಟೋ ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

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



## ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಸರ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
½ cup (50gm)	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

25 ಬಾದಾಮಿ

1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು

12 ವಾಲ್‌ನಟ್

ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್ ಸೇರಿಸಿ 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಬೀಜಗಳು ಕೆಂಪಾಗಾದಾಗ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ. ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
3. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
½ cup ( 50gm)	244.07	5.76	2.8	24.15	5.71



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
- 1 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸೋಂಪು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅಜ್ಜಾನ (ವಾದಕ್ಕಿ)
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಾನಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ.
4. ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೇಗೆ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ.
5. ಓವನ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲೇ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಈ ಟ್ರೇ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ.
6. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
4 no	191.4	11.8	7.35	14.5	7.59

# ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನೋಲಾ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಲವಂಗ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ವಾಲ್‌ನಟ್  
ಒಂದುವರೆ ಚಮಚಿ ಚಿಕ್ಕೆ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- 1 ಚಮಚಿ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 1 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ  
ಕಾಲು ಕಪ್ ಎಳ್ಳು  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕರಗಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್ ನಟ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಲವಂಗ ಪುಡಿ, ಚಿಕ್ಕೆ ಪುಡಿ, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೊರೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಈ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಲೇಪನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
5. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮವಾದ ಪದರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
6. 20-25 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ತಿರುವುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	441.8	15.76	10.1	38.56	12.38



## ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅವಕಾಡೋ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೈ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 325 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
3. ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಮಚಿಯಲ್ಲಿ 2- 3 ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
4. ಈಗ ಚಮಚಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಮಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ 3 ಇಂಚು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
5. ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಓವನ್ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು 35 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಚಿಪ್ಸ್ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ.
6. ಚಿಪ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಟ್ರೇಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
7. ಸಾಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4-5 no	49.2	4.28	2.29	3.77	0.87

## ಕಡಲೇಬೀಜದ ಉಂಡೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	413	10.61	2	36.7	13.61

## ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಚಾಟ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 30 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೇಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಸೌತೇಕಾಯಿ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಟಮೋಟೋ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

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

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು
- 2 ಚಮಚಿ ನೀರು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು ಸಹ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ 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. ಒಮ್ಮೇಲೆ ಸಮವಾದ 6 ಚಕ್ಕುಲಿ ಮಾಡಿ.
7. ಎರಡೂ ಬದಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಘೈ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	652.3	15.28	59.7	60.97	15.74



# ಚಿಯಾದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ (ಚಿಯಾ ಪುಡಿಂಗ್)

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

### 1 ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು/ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ಮೊಸರು/ಯೋಗರ್ಟ್  
ಅರ್ಧ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ/ಬೆರಿಗಳು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಜಾಮೂನ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು/ಮೊಸರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ
3. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
4. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ನೆನೆಯಿದರೆ ಅದು ಎರಡರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಸ್ಟ್ರಾ ಬೆರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

(ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹದಕ್ಕೆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ)

Source: Pratishtha Hegde

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100ml)	94	9.78	6.4	5.44	2.81



## ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ನಿ



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು
- 2 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು
- 21 ಚಮಚೆ ಹುಣಿಸೇ ಗೊಜ್ಜು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ
3. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ಈ ಮೆಂತ್ಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 tbsp	94	9.78	6.4	5.44	2.81

## ಹೀರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಹೀರೇಕಾಯಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ  
5-6 ಕರಿಬೇವು  
ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹುಣಿಸೇ
- 1 ಚಟಕಿ ಇಂಗು
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಹುಣಿಸೇ ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಾಗುವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗುವ ತನಕ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿ.
5. ಚಟ್ನಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಕಡಲೇ ಬೀಜ  
ಅರ್ಧ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
- 5 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ  
5-6 ಕರಿಬೇವು  
ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು  
ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
2. ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 1-2 ನಿಮಿಷ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಕೆಂಪಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
4. ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದೂ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
5. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್ ಗೆ ಹುರಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣ, ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರತರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಾಗಿದೆ.

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

## ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ

3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು

3-4 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೇಳೆ

1 ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ

ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಪರ್ಷ ಆರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.
5. ಇದನ್ನು ನಿವು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

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



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 8 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು
- 1 ಚಮಚಿ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಹುಣಿಸೇ ರಸ
- 1 ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಳ್ಳು ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ.
4. ಹುರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಗೊಬ್ಬು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಂತರ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ರುಚಿ ನೋಡಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.
6. ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿದೆ. ಗಾಳಿ ಆಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ.

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

## ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 100 ಗ್ರಾಂ ಎಳ್ಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
- 15 ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಕರಿಬೇವು
- 1 ಚಮಚಿ ಇಂಗು
- 100 ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- 50 ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 tbsp	175.9	12.9	1.8	15.04	3.314

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಅವಕಾಡೋ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಾಧಾರಣ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್  
ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು

1 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ  
ಚಿಪ್ಸ್ /ತರಕಾರಿ ಬಜ್ಜಿ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವಕಾಡೋಗಳನ್ನು ಫೋರ್ಕ್/ಚಮಚಿ ಬಳಸಿ ಕಿವುಚಿ.
2. ಯೋಗರ್ಟ್, ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
3. ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 tbsp	33.3	2.34	1.06	2.23	1.27



# ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಡಿಪ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 2 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
- ಬೀಜಗಳ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಬಲು ಬೇಗ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚೆಮುಕಿಸಿ.
4. ಈರುಳ್ಳಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ, ಅದರ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ತನಕ 1 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ.
5. ಬಡಿಸುವ ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
6. ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಚೆಮುಕಿಸಿ.
7. ತಣ್ಣಗಿರುವಾಗಲೇ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸ್ಪಿಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

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

## ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ವಾಲ್ ನಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಇಂಚು ಶುಂಠಿ  
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು
- 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- 1 ಚಮಚಿ ಕರಿಬೇವು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿ ವಾಲ್ ನಟ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕೆಂಪಾಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿರುವ ಚಟ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
- ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗೆ ಈ ಚಟ್ನಿ ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 90 ಮಿ.ಲೀ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
- 1 ಕಪ್ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ
- ಅರ್ಧ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
- 1 ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ 3-4 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಬಾಣಲೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸೆಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
5. ರುಬ್ಬಿರುವ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಪಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಕ್ರೀಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
6. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	314.2	9.69	1.2	30.036	2.12



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ)
- 1 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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 ಬೆಳುಳ್ಳಿ, 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.
7. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್ ಬಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	286	10.99	1	26.16	1.89

## ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಕ್ರೀಂ
- 2 ಚಮಚಿ ಈರುಳ್ಳಿ
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು
- 3 ಚಮಚಿ 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.
7. ಈಗ ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	306	6.83	0.915	29.9	2.46

## ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್
- 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
- 1 ಕಪ್ ನೀರು
- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

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

## ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 2 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ                  | 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ರೋಕಲಿ |
| 2 ಕಪ್ ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್             | 2 ಕಪ್ ನೀರು         |
| 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ                  | 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು |
| 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಂ          |                    |
| 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) |                    |
| ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ   |                    |
| ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್        |                    |

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಅದು ಬೇಯುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ನಂತರ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, 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 ನುಣ್ಣಿಗೆ 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.
9. ಈಗ ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	302.82	13.26	2.5	18.3	6.03

## ಹೂಕೋಸಿನ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ                  | 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ರೂಕಲಿ |
| 2 -3 ಚಿಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್              | 2 ಕಪ್ ನೀರು         |
| 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ                  | 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ        |
| ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಓರೆಗಾನೋ              | 3 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು       |
| 4 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) |                    |
| ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ   |                    |
| ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ      |                    |

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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, ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
9. ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು, ಓರೆಗಾನೋ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

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



## ಟಮೋಟೋ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ  | ಕಾಲು ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ/ಹಾಲು      |
| 3 ಕಪ್ ಟಮೋಟೋ                      | 2 ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ   |
| 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ                    | ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ |
| 2 ಚಮಚಿ ಒಣ ತುಳಸಿ                  |                          |
| 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ)   |                          |
| ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ     |                          |
| ಅರ್ಧ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ |                          |

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಮೋಟೋ, ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
4. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
6. ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ತೆಗೆದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಣ ತುಳಸಿ, ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
8. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿ/ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
9. ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಟಮೋಟೋ ಸೂಪ್ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	110.7	8.4	1.81	8.43	1.61



## ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೂಪ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಕಪ್ ಹಸಿರು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಲೆರಿ

1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

3 ಕಪ್ ನೀರು

1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ

2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

1 ಕಪ್ ಟಮೋಟೋ

2-3 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ)

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ/ಹಾಲು

1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ

2 ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಜ್ಜ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೊದಲು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಸಿಲೆರಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಮೋಟೋ 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.
7. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
8. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
9. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಬಾಡುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
10. ಈಗ ಹಸಿರು ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬಿನ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿದೆ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

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



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ

5 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ

1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ

1 ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ

1 ಕಪ್ ಟಮೋಟೋ

1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

1 ಚೆಕ್ಕೆ

2 ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	161.8	9.98	4.09	5.3	2.81

## ದಿಥೀರ್ ಬೀಜಗಳ ಸೂಪ್ (ಗಂಜಿ)

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ ಮೊಸರು

- 1 ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
  - 1 ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
  - 2 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
  - 2 ಚಮೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
  - 2 ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರು
  - 2 ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದಿಥೀರ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ಪರ್ಷ 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.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
150 ml	268.5	21.71	7.17	9.66	8.2



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ವಾಲ್‌ನಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ
- 1 ಚಮಚಿ ಬಾದಾಮಿ
- 2 ಚಮಚಿ ನೀರು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವೀವಿಯಾ ಬೆರೆಸಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
4. ಸ್ವೀವಿಯಾ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ, ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರಿ.
6. ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ ಮತ್ತು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
7. ಈಗ ಬೀಜಗಳ ಬರ್ಪಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	417.4	13.26	5.43	40.03	16.1

## ಒಣಬೀಜಗಳ ಲಡ್ಡು



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ
- 1 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ವಾಲ್‌ನಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ
- 25 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀವಿಯಾ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
3. ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
6. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	203.8	7.03	2.13	20.41	4.54



## ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ



ಉಪಹಾರ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 3 ಕಪ್ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ
- 1 ಚಟಕಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಕಪ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
- 2 ಚಮಚಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತುರಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1.25 ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತುರಿದ ಎಲೆಕೋಸು
- 1.25 ಚಮಚಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 .25 ಚಮಚಿ 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, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು ಮತ್ತು ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
5. ದೋಸೆ ತವವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ 2 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಯಿಸಿ (ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ)
6. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿ.
2. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
4. ದೋಸೆಯ ಹೆಂಚಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ 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. ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಪುದಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	219.49	2.95	1.6	6.9	20.84

## ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬಿಜಗಳು
- 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. ನೆನಿಸಿದ 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 ಬೇಯಲು 2 ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ.
6. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (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 (ಪೂರ್ಣ)
- 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. ಸಲಹೆ: ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 1 ವಾರದ ತನಕ ಬಳಸಬಹುದು.
4. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.
5. ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. (ಸಲಹೆ: ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು.)
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	163	3.9	3	15.8	7.8

## ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1-2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ
- 1 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚ ಕ್ರೀಂ
- 1 ಚಮಚ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚ ಕಡಲೇಬೀಜ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಬೀಜದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
5. ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
6. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊತಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ

1 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ

20 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ

2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 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. ಊತಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ
7. ಪುದಿನ ಕುರ್ಮಾದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	165.3	7.19	5.11	14.58	3.46



## ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 3 ಚಮಚಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 3 ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ವಾದಕ್ಕಿ (ಅಜ್ಜಾನ)
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಹರಿಶಿನ
- 1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- 2 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಟಮೋಟೋ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ
- 3 ಚಮಚಿ ಚೀಸ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 5 ಬಾದಾಮಿಗಳು

### 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, ಟಮೋಟೋ, 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.
5. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರುಬೇಳೆ 1 ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ

1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	156	10.126	2.454	11.5	3.75

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 4 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೆಡ್ಡರ್-ಚೀಸ್
- ಅರ್ಧ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- ಅರ್ಧ ಟಮೋಟೋ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್
- 1 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 25 ಗ್ರಾಂ ಸೌತೇಕಾಯಿ
- 2 ಚಮಚಿ ಈರುಳ್ಳಿ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಟಮೋಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಸೌತೇಕಾಯಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
3. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೀಸ್ಸೊಂದಿಗೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
4. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ದೋಸೆಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಆರಿಸಿ, ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	273.3	9.57	1.2	24.43	4.45





## ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

250 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್, ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಅರಿಶಿನ, 3 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ, 1 ಸ್ಪೈಸ್ ಶುಂಠಿ, 1 ಕಪ್ ಟಮೋಟೋ, 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 4 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ), ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರ್ಧ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 1 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	130.6	10.37	1.754	6.49	8.54

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾದಾಮಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿಯಿರಿ.
2. ಮತ್ತೊಂದು ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 3 ಚಮಚಿ 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 ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ 1-2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಒಮ್ಮೆ ದೋಕ್ಷಾ 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.
8. ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ದೋಕ್ಷಾ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
4 no	181.8	10.0	5.316	14.18	4.406

## ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು
- ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು
- 2 ಚಮಚಿ 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. ನಂತರ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಂತರ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.
7. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
4 no	184	12.44	5.6	12.88	6.06

## ಬೀಜಗಳ ಪಡ್ಡು

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಟಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 2 ಚಮಚಿ ಮೊಸರು
- 1.5 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1.5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ  
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 ಚಮಚಿ 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.
4. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
4 no	258.3	12.29	5.81	21.81	6.83



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು  
(ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟು)
- 1.5 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು
- 2-3 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಅಜ್ಜಾನ
- 1 ಟೀ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಕಪ್ ನೀರು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 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 ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

(ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು/ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,
- 1 ಟೀ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ,
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪನ್ನೀರನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 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 ಸುಡಿ.
8. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	345.8	25.18	106.14	13.802	30.44

## ದಂಟು/ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಇಸಬ್ಬೊಲ್ ಸಿಪ್ಪೆ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ
- 100 ಗ್ರಾಂ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು (2 ಹಿಡಿ)
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಯೆ, 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-ಸ್ಪ್ರಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	541.3	35.53	12.05	22.48	19.29



## ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ,
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಸಿಲಿಯಂ ಹಸ್ಯಾ,  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು,
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು

### 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.
6. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	295.2	37.66	7.51	10.97	13.04



# ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ತಾಜಾ ಹಾಲು
- ಚೀಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜ 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.
4. ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ
5. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	323	11.09	8.1	28.04	11.73



## ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ರೊಟ್ಟಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ
- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ 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 ಚೆಕ್ಕ ಚೆಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	322	48.3	6.3	13.14	10.12



## ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ, ಚೀಯಾ 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 ಬಡಿಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (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 ಬೆಣ್ಣೆ

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಗ್ಲಾಂತಂ ಅಂಟು

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿಗಳು

ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ 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, ಗ್ಲಾಂತಂ ಅಂಟು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಅಜ್ಜ 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 ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	238.9	13.34	9.38	12.342	5.05

## ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಲೇಪಿತ ರೊಟ್ಟಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
- 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಗ್ಲಾಂತ್ ಗಮ್
- 1 ಚಮಚಿ ಸೀಲಿಯಂ ಹೆಸ್ಟ್
- 6 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು (ಪುಡಿ)
- ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಗ್ಲಾಂತ್ ಗಮ್, ಸೀಲಿಯಂ ಹೆಸ್ಟ್, 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 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.  
(ಸಲಹೆ: ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಬದಲು ನೀವು ಎಳ್ಳು ಬಳಸಬಹುದು)
5. ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	321.3	36.153	12.6	15.06	10.4



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಕ್
- 1 ಚಮಚಿ ಚೀಸ್
- ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು
- 1 ಚಿಟಿಕೆ ಕಾರ್ನಸ್ಪಾಚ್ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

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

## ವಿವಿಧ ಒಣಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಗ್ಲಾತಂ ಗಮ್
- 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ
- 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ 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 ತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

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

## ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 2 ಚಮಚಿ ಕ್ರೀಂ         | 3 ಚಮಚಿ ಬಾದಾಮಿಗಳು                |
| 100 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು     | ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ |
| 1 ಚಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ       | ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ             |
| 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ  | 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು      |
| 4 ಚಿಕ್ಕ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ಯಾ | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು           |
| 3 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು |                                 |

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	418	32.123	7.573	20.035	12.22



## ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು  
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ  
2 ಚಮಚಿ 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 ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ
5. ದಾಲ್ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಹೂಕೋಸು ಮೆಂತ್ಯೆ ಅನ್ನ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು, 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು, ಚಿಟಕಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, 2 ಲವಂಗ, ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪು. ಅರ್ಧ ಟಮೋಟೋ, ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಶುಂಠಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ, 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಜ್ಜ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1 ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ. ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು, 75 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು.

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಟಮೋಟೋ 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 ತೋಧಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಮೋಟೋ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅಜ್ಜ 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.
9. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

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

# ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ,        | ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ,      |
| 100 ಗ್ರಾಂ ಪಾಲಕ್,    | 3 ಚಮಚಿ ನೀರು,           |
| 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು. |
| 200 ಗ್ರಾಂ ಹೂಕೋಸು,   |                        |
| 2 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪು,      |                        |
| ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿ,       |                        |
| 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ,  |                        |

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು 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, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
7. ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
8. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

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

## ಹೂಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು

1 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ

1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ

2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ

1 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು

1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಕಾಲು ಚಮಚಿ 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 ಕಲಿಸಿ.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

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

## ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ

### Ingredients:

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ಒಂದು ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು         | 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ     |
| 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ          | 1.5 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ        |
| 1 ಚಟಕಿ ಅರಿಶಿನ           | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು |
| 2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ         |                       |
| ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ        |                       |
| ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ          |                       |
| 1 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು |                       |

### 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 ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು 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.
9. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಚಮಚಿ ಬೀನ್ಸ್
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಬಟಾಣಿ
- 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಪುದಿನ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

### 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 1 ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೂ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.
5. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
6. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

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

## ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಧನಿಯಾ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ, ಚೆಕ್ಕೆ, ಹಿಂಗು 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 ತುಪ್ಪು 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.

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

## ತರಕಾರಿಗಳ ಕಿಚಡಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು ಚಿಟಕಿ ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಗ್ಲಾಂಟಂ ಅಂಟು 2 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್ 2 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	2 ಚಮಚಿ ಅಗಸೇಬೀಜ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚಿ ಅಗಸೇ ಬೀಜ 5 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜಗಳು 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. ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸು, ರುಬ್ಬಿದ ಚಿರೋಂಜಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, 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 ಗ್ಲಾಂಟಂ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

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



# ಹೂಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
- 1 ಚಟಿಕೆ ಇಂಗು  
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ 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.
5. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಶೃಂಗರಿಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	86.17	4.5	1.6	6.79	2.2

# ಹೂಕೋಸು ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ಅಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 1 ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕರಿಮೆಣಸು
- 4 ಬೀನ್ಸ್
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಮೆಣಸು
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

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

# ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಔಗ್ರಟನ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಣಬೆ
- ಕಾಲು ಭಾಗ ಅವಕಾಡೋ
- 3 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೀಸ್
- 1 ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಿ ಹರ್ಬಲ್ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪುವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ.
2. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
5. 2-3 ಚಮಚಿ ಟಮೋಟೋ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
6. ಮೇಲೆ ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
7. ಹರ್ಬಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
8. 160 ಡಿಗ್ರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಓವನ್ ನಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

Source: Pratishtha Hegde

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

# ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 1.2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ
- 1.2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ
- 2 ಚಮಚ ಕರಿಬೇವು
- ಚಿಟಕಿ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಿಡಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಈಗ ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಟಿರ್ ಫ್ರೈ ಬಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	154.32	11.2	2.816	10.15	7.14



## ಚೀಸ್ ಪಿಜ್ಜಾ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಎಲೆಗಳು
- 2-3 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
- ಒಂದುವರೆ ಟಮೋಟೋ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಅರ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- 2 ಚಮಚಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 2/3 ಕಪ್ ಚೀಸ್

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
2. ಟಮೋಟೋ ಮತ್ತು 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ನಾನ್ ಸ್ಪ್ರಿಕ್ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಪದರದಂತೆ ಮಾಡಿ.
4. ಚೀಸ್ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ.
5. ಉಳಿದ ಚೀಸ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಮೋಟೋ, ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
6. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no/ pieces	196.9	8.56	3.364	15.37	8.8



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ನೀರು, ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, 20 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂತ್ಯೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಜೇರಿಗೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಂಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, 3 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ, ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅರಿಶಿನ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್.

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಪವ್ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
3. ಒಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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, ಜೇರಿಗೆ, 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 ಸ್ಪವ್ ಆರಿಸಿ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
9. ಕಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಕಡಿಯ ಹದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
11. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 ml)	140.3	9.25	2.47	8.3	8.45

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ (ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ)

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್ ಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬಾದಾಮಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತುಂಡರಿಸಿ ನೋಡಿ.
3. ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಅಥವಾ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 rotis (60 gm)	347.1	12.8	7.5	30	12.8



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ತುರಿದ ಜುಕಿನಿ
- 2 ಚಮಚಿ ಬೀನ್ಸ್
- 2 ಚಮಚಿ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ
- 2 ಚಮಚಿ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಸಾಸ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಜುಕಿನಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಜುಕಿನಿಯನ್ನು 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.

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



# ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಆಮ್ಲೆಟ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2-3 ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು	2 ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೇಣಸು	2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
50 ಗ್ರಾಂ ಈರುಳ್ಳಿ	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
50 ಗ್ರಾಂ ಟಮೋಟೋ	1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ
2 ಸ್ಪೈಸ್ ಚೀಸ್	1-2 ಚಮಚಿ ಹರ್ಬಲ್ ಮಿಕ್ಸ್

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಟ್ರೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಹಸಿರು ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ 1700 ಡಿಗ್ರಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಮೋಟೋ, ಪಾಲಕ್, ಕಾಳು ಮೇಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
3. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿರಿ (ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ)
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
5. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ (1700 ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಅಥವಾ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. (ಓವನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು)
6. ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಸುರಿದು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಬೇಯುವ ತನಕ ಇಡಬೇಕು.
7. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

Source: Pratishtha Hegde

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

# ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಊತಪ್ಪ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- 4 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಟಮೋಟೋ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 5 ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	250	8.48	3.67	18.37	15.7

## ಮೊಟ್ಟೆಯ ಇಡ್ಲಿ



### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 1 ಚಮಚಿ ಮೊಸರು
- 1 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
- 200 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್
- 1 ಚಮಚಿ ಸೀಲಿಯಂ ಹೆಸ್ಟ್
- ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
4 no	288.07	5.743	1.67	20.24	20.66



## ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಯೋನೇಸ್
- ಕಾಲು ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚ ಚೈವ್
- 2 ಚಮಚ ಡಿಜೋನ್ ಮಸ್ಟರ್ಡ್

### 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.
5. ಈಗ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿದೆ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	178.4	1.467	0.336	12.9	13.176

## ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು	5 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು	3 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕ್ರೀಂ	4 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು
1 ಚಮಚಿ ಹಸಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು	ಕಾಲು ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ	3 ಚಮಚಿ ಅಗಸೇ ಬೀಜ
15 ಬಾದಾಮಿಗಳು	

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ 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 ಸಿಕ್ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತವ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಸವರಿ.
11. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

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

# ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	289	5.27	2.7	24.05	14



## ಬಾದಾಮಿ ಬನ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

#### 1 ಮೊಟ್ಟೆ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು

ಒಂದು ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ

ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 180 ಡಿಗ್ರಿ/356 ಫಾರೆನ್‌ಹಿಟ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಹಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವ ತನಕ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬನ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬನ್ ಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
6. ಇದರ ಮೇಲೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಬೀಜವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
7. ಬನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗಲದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ, 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	342	6.2	3	131.2	9.8

# ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಮೊಟ್ಟೆ	1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು	ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ
1 ಈರುಳ್ಳಿ	1 ಟಮೋಟೋ
2 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ	ಕಾಲು ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು	1 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
50ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್	ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಮೋಟೋ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಶಾವಿಗೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
4. 1 ಚಮಚಿ 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, ಟಮೋಟೋ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು 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.

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



## ಮೊಟ್ಟೆ ಪಡ್ಡು

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- 2 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಚಿಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್
- 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 100 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು
- 1 ಚಮಚ ಎಳ್ಳು
- ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ,
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚ 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.

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

## ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ / ಹಪ್ಪಳ (ಕ್ರಾಕರ್ಸ್)

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಅವಲು

ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಪರ್ಮೇಸನ್ ಚೀಸ್

1 ಮೊಟ್ಟೆ

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 200 ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ 390 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಅವಲು, ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಪರ್ಮೇಸನ್ ಚೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಅದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೊರೆ ಬರುವ ತನಕ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಸಿ
4. ಎಲ್ಲಾ ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸಮತಟ್ಟು ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
6. ಈಗ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು 8 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಓವನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೇ ಗಾತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
8. ಎಲ್ಲಾ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಓವನ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸಿ.
9. ಈಗ ಕೀಟೋ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓವನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
10. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ / ಹಪ್ಪಳ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	243	6.3	3.8	18.82	13.22

## ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನೋಲಾ ಬಾರ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿರುವ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿರುವ ವಾಲ್ ನಟ್‌ಗಳು
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಲವಂಗ ಪುಡಿ
- ಒಂದುವರೆ ಚಮಚಿ ಚೆಕ್ಕೆ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕರಗಿಸಿರುವ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
2. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್ ನಟ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್, ಚೆಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ನೋರೆ ಬರುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಿ ಗ್ರಾನೋಲಾ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
4. ಈಗ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಲೇಪನವಾಗುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
5. ಎಣ್ಣೆಸರಿದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಗ್ರಾನೋಲಾ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ.
6. 20-25 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	350	15.35	11	30.04	13.32

# ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಿಸ್ಕತ್

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಎರಡೂವರೆ ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ

3 ಚಮಚಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್  
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ  
ಮೂರುವರೆ ಚಮಚಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ

1 ಚಮಚಿ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್  
ಕಾಲು ಕಪ್ ಸ್ವೀವಿಯಾ

1 ದೊಡ್ಡ ಮೊಟ್ಟೆ  
ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 325 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಮ ಅಳತೆಯ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗುವ ತನಕ 15-30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಎರಡನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹಾಕಿ, ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರವಾಗುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಾಸ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಬಿಸ್ಕತ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಇಡಿ) ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಿಟ್ಟು ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಚಮಚಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮವಾದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಿ ತಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಚಮಚಿ ಅಥವಾ ಸೌಟನ್ನು (ಸ್ಪಾಚುಲ) ಬಳಸಿ ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
5. 8-10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳು ಓವನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ನಂತರ ಬಿಸ್ಕತ್ ಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಅವು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಒಮ್ಮೆ ಅವುಗಳು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿ ಆಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	280.5	10.11	4.4	16.79	10.15



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 1 ಚಮಚ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 5 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ
- 2 ಚಮಚ ಏರಿಥ್ರಿಟಾಲ್/ಸ್ವೀವಿಯಾ
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಓವನ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
3. ಬೇರೊಂದು ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ವೆನಿಗರ್ ಮತ್ತು ಏರಿಥ್ರಿಟಾಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಒಣ ಹಾಗೂ ತೇವವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಡೆಯುವ ಕೋಲಿನಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ
6. ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ, 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಪ್ಯಾನ್ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
8. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	355.5	7.5	5.1	28.35	19.08



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 3 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು              | 2 ಚಮಚಿ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ      |
| ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ      | 3 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ        |
| 2 ಚಮಚಿ ಮೊಸರು             | ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಎರಿಥ್ರಿಟಾಲ್   |
| 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ | ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ    |
| 3 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು     | 1 ಚಮಚಿ ವೆನ್ನಿಲಾ ಎಸೆಂಸ್ |
| 1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು      | 4 ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿಗಳು      |

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಿಥ್ರಿಟಾಲ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ವೆನ್ನಿಲಾ ಎಸೆಂಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
3. 15 ನಿಮಿಷ ಓವನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
4. ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರಿಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆ ಹಾಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
5. ಈಗ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 180 ಅ ಗೆ 55 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಬೆಣ್ಣೆ ಕ್ರೀಂ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಉಳಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎಲೆಟ್ರಿಕ್ ಬೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ.
7. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಿಥ್ರಿಟಾಲ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ, ಕ್ರೀಂನಂತೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ
8. ಕೇಕ್ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಕೇಕ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
9. ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿಗಳ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 piece	547.53	18.38	4.6	146.02	19.37



## ಹೂಕೋಸಿನ ಚಿಕನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ



ಮಾಂಸಹಾರಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100ಗ್ರಾಂ ಸಾಧಾರಣ ಯೋಗರ್ಟ್, ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು,  
1 ಲವಂಗ, 2 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಚಿಕ್ಕೆ 1 ತುಂಡು, 1 ಟಮೋಟೋ, 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, 2 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ -ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಲು ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ,  
1 ಚಮಚಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, 1 ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ,  
1 ಕಪ್ ಹಸಿ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 10 ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್ ಗೆ ಮೊಸರನ್ನು, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿ 1 ಗಂಟೆ ಇಡಿ.
2. 2 ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈಗ ಚಿಕನ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ಒಣಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
4. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಂತರ ಉಳಿದ ಶುಂಠಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ನಂತರ ಟಮೋಟೋ, ಪುದಿನ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, 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 ಗೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

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



## ಜುಕಿನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್ಸ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಜುಕಿನಿ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- 2 ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ (ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲದ)
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದೊಡ್ಡ ತಳವಿರುವ ಪಾನ್ ಅನ್ನು ಮಧ್ಯಮ/ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.
3. ಬೆಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು 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. ಜುಕಿನಿ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ (ಜುಕಿನಿಯನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವುದು) ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿ.
7. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಹಾರ ಅಡಿಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಮೀನು, ಕುರಿ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಏಡಿಗಳು, ಸಿಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

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





## ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್
- 1 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್
- 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ 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 ಹಿರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
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.
10. ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕನ್ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಯಾರಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.
11. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

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

## ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್ ತೊಡೆ ಸಮೇತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲೆಬು ಮಾಂಸ
- 2 ಚಮಚಿ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗರ್ಟ್
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಒಣ ಒರೆಗಾನೊ ಎಲೆಗಳು (ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ)
- 2 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ -ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 2 ಚಮಚಿ 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 ಬಡಿಸಿ.

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



## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಮೀನು
- 1/3 ಕಪ್ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು
- 1 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ಮೊಟ್ಟೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ
- 10 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
2. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಡಲೇ 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)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	218	11	1.8	9.66	21.44

## ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 30 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಸೀಗಡಿ
- 30 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 2 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ
- ಚಿಟಕಿ 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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	161.9	9.7	1.4	6.48	18.176

## ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

7-8 ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳು

2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

1 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

1 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ 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 4ರ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ 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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	126	5.08	1	5.33	14.57

## 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)	ಬಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	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. 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 ಅನ್ನು 170 ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಓವನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು.
10. ಹಿಂಡಿರುವ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಬಟರ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.
11. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ 4 ದಿನಗಳ ತನಕ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
12. ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
13. ತಿರುಳನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
14. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ.
15. 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
16. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.

## 2. ಕಡಲೇಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟು

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಕಡಲೇಬೀಜ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಕಡಲೇಬೀಜ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

## 3. ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟು:

### ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಡಲೇಬೀಜ - 500ಗ್ರಾಂ

ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು -500 ಗ್ರಾಂ

ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ

ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು - 200 ಗ್ರಾಂ

ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು - 200 ಗ್ರಾಂ

ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಹಿಟ್ಟು 100 ಗ್ರಾಂ

ಕುಂಬಳ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ

ಎಳ್ಳು - 50 ಗ್ರಾಂ

ಸೀಲಿಯಂ ಹೆಕ್ಸ್ - 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ

ಮೆಂತ್ಯ - 100 ಗ್ರಾಂ

ಗಂತಂ ಗಮ್ - 3 ಚಮಚಿ



## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪ್ಲವ್ ಆರಿಸಿ ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಗ್ರಾಂತಂ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
5. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
6. ಒಂದು ಚಮಚಿ 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:

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು - 200 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ
- ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ - 500 ಗ್ರಾಂ
- ಅಗಸೆ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕುಂಬಳ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಂತ್ಯೆ - 100 ಗ್ರಾಂ

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪ್ಲವ್ ಆರಿಸಿ ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
5. ಒಂದು ಚಮಚಿ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
8. 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 ಚಮಚಿ 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.
3. ಹೂಕೋಸನ್ನು ಕಾಂಡಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.
4. ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ರೀತಿ)
5. ನಂತರ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ 2 ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿ. ಅದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ/ರವೆಯಂತೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿ.
6. 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 ಊಟವನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ (ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ರಾತ್ರಿ ಊಟ) 1 ಬೌಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಗಳುಳ್ಳ ಸಲಾಡ್ ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನ (ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು/ಜುಕಿನಿ/ಬ್ರೋಕಲಿ) ಬಳಸಿ.
5. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಮೊಸರು/ಯೋಗರ್ಟ್ ಬಳಸಿ.
6. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಒಣ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಡ)

7. ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
8. ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೀಜಗಳ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡ.
9. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಊಟಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
10. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.
11. ಹಣ್ಣುಗಳು: ಅವಕಾಡೋ (ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು), ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇವಿಸಿ: ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸಂಬಿ, ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ, ರಾಸ್ಪಬೆರಿ, ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆರಿ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು, ಪಾಮ್ ಹಣ್ಣು, ಮರ ಸೇಬು, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು
12. ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
13. ಜೋರು ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 30-45 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನಗಳು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಾದಾಗ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ”

# ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ

## ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಹಾರ	ಉಪಹಾರ- ಹುರಿ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ (1.0 ಬೌಲ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ದೋಸೆ (2.0) + ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)

### ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
	919.85	74.243	19.464	54.252	46.955

## ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ದೋಸೆ (3-4 ತುಂಡು)+ ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಅವಕಾಡೋ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ (2.0) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
	1256.17	78.957	27.306	91.08	46.36

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ (2.0) + ವಾಲ್‌ನಟ್ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟಿ (1-2.0) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
	1386.4	127.93	138.53	92.227	82.56

#### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ದಂಟು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ (1-2) + ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕ್ರೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ಚೀಸ್ ಪಿಜ್ಜಾ (2-3 ತುಂಡುಗಳು)

#### ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
	1973.05	107.64	37.72	132.02	71.22

#### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಶೇಕ್ (1.5 ಕಪ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ (2) ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1.0 ಬೌಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಜುಕಿನಿ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನ (1.5 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1496.7	83.62	25.39	78.7	63.02

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಉಪಹಾರ	ಹೂವಿನ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹೂವಿನ ಅಣಬೆಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಕ್ರೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೌಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟಿ (1 ಅಥವಾ 2) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
584.95	93.48	21.94	90.06	49.77



ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಊತಪ್ಪ (2), ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೌಲ್), ರಾಯತ (ಅರ್ಧ ಕಪ್) ಹುರಿದ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ (2) + ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1327.6	77.7	35.221	90.682	47.047

## ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ (1 ಅಥವಾ 2)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಹೂಕೋಸು ಚಿಕನ್ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ)+ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ (2)

#### ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ (4.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀನ್‌ನೋಂದಿಗೆ (1.0 ಬೌಲ್), ಅಣಬೆ ಕ್ರೀಂ ಸೂಪ್ (1 ಬೌಲ್), ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು (1.0)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಫಿಶ್ ಫ್ರೈ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ (1.0 ಬೌಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಚಿಕನ್ ಹುರಿದ ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ (100 ಗ್ರಾಂ), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟ (1-2)+ ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

#### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಪಾಲಕ್ - ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಮ್ಲೆಟ್ (1.0 ಬೌಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಕ್ರೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಜುಕಿನಿ ಚಿಕನ್ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಲಕ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು.

#### ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
	1269.8	66.31	11.63	70.951	82.45

#### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ (100 ಗ್ರಾಂ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಕ್ರೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಾಲ್ಮನ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ) + ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚಿ) ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚೀಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟ (1-2)+ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ (1 ಚಮಚಿ)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಅವಕಾಡೋ ಸ್ಮೂಥಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ (1.0 ಬೌಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ) ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ (2), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅರ್ಧ ಬೌಲ್), ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ: ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1546.5	80.26	25.525	99.06	79.715

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ (2-3)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಬ್ರೋಕಲಿ ಜೊತೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೌಲ್), ಜುಕಿನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್) ಮೊಸರು (ಅರ್ಧ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೌಲ್), ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೈ (150 ಗ್ರಾಂ) ಚಿಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ)+ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನು ರೊಟ್ಟಿ (2.0)

ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	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 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (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 ಅವಲಂಬಿಸಿ 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/Ke-to-for-beginners\\_folder\\_181214.pdf](https://www.dietdoctor.com/wp-content/uploads/2018/12/Ke-to-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 volem 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 Ludwig
- *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](http://www.ruled.me): Keto diet advice and recipes
- [www.dietdoctor.com](http://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 ಅಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮೂಲ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧರಿಸಿ 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 ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು  
ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ದರ: ರೂ.200/-

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:  
**+91 6366888336**

f @ o t  
NarayanaNethralaya

