











Cereal exchange

| Cereal exchange | Marathi names | Hindi Names | Pictures | Grams for 1 exchange |
|--------------------------|--------------------|--------------------|---|----------------------|
| Amaranth seeds black | राजगिरा | राजगिरा / रामदाना |  | 5.5 |
| Amaranth seed pale brown | राजगिरा | राजगिरा / रामदाना |  | 6.1 |
| Barley pearled | सातू | जो |  | 6.7 |
| Bread crumbs | ब्रेड क्रमप्स | ब्रेड क्रमप्स |  | 5.8 |
| Bread multi-grain | मल्टिग्रेन ब्रेड | मल्टिग्रेन ब्रेड |  | 8.8 |
| Bread pita whole wheat | पीता ब्रेड गव्हाचा | पीता ब्रेड गेहू का |  | 7.9 |
| Bread pita white | पीता ब्रेड | पीता ब्रेड |  | 8.9 |

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|------|
| Bread stick | ब्रेड स्टीक्स | ब्रेड स्टीक्स |  | 6.8 |
| Bread wheat | व्हीट ब्रेड / गव्हाचा ब्रेड | व्हीट ब्रेड / गेहू का ब्रेड |  | 13.5 |
| Bread white | पाव | ब्रेड |  | 10.4 |
| Brown rice flakes | ब्राऊन पोहे | ब्राऊन पउआ |  | 9.3 |
| Buckwheat | कुटू | कुटू |  | 5.2 |
| Bulgur dry | लापशी रवा / दलीया | लापशी रवा / दलीया |  | 7.5 |
| Corn flour whole grain white | मक्याचे पांढरे पीठ | मके का सफेद आटा |  | 10.0 |
| Corn flour whole grain yellow | मक्याचे पीठ | मके का आटा |  | 10.0 |

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|------|
| Couscous cooked | कुसकुस एक प्रकारचा रवा शिजलेला | कुसकुस एक प्रकार का उबला सूजी |  | 21.6 |
| Couscous dry | कुसकुस एक प्रकारचा रवा | कुसकुस एक प्रकार का सूजी |  | 6.4 |
| Ice cream cones (wafer types) | आईस्क्रीम वेफर कोन | आईस्क्रीम वेफर कोन |  | 10.3 |
| Macaroni cooked | उकडलेल्या इटालियन शेवया | उबला इटालियन सेवई |  | 13.4 |
| Macaroni dry | इटालियन शेवया | इटालियन सेवई |  | 6.0 |
| Macaroni whole wheat cooked | उकडलेल्या इटालियन गव्हाच्या शेवया | उबला इटालियन गेहू से बनी सेवई |  | 15.2 |
| Macaroni whole wheat dry | इटालियन गव्हाच्या शेवया | इटालियन गेहू से बनी सेवई |  | 5.5 |
| Maize dry | मक्याचे सुके दाणे | मके का सूखा दाना |  | 7.4 |



| | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|------|
| Millet | बाजरी | बाजरा |  | 6.7 |
| Millet cooked | उकडलेली बाजरी | उबला बाजरा |  | 19.0 |
| Millet flour | बाजरीचे पीठ | बाजरे का आटा |  | 6.0 |
| Noodles Chinese chow Mein | चाउ मिन चायनीज नूडल्स | चाउ मिन चायनीज नूडल्स |  | 9.9 |
| Noodles rice cooked | वाफवलेल्या राइस नूडल्स | उबला राइस नूडल्स |  | 33.7 |
| Noodles rice dry | राइस नूडल्स | राइस नूडल्स |  | 10.1 |
| Oats bran | ओट ब्रान (चोकर) नावाचे धान्य | ओट ब्रान (चोकर) नाम का अनाज |  | 3.6 |



| | | | | |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|------|
| Oats bran cooked | ओट ब्रान (चोकर) नावाचे धान्य | उबला ओट ब्रान (चोकर) नाम का अनाज |  | 21.2 |
| Oats | ओट (चोकर) नावाचे धान्य | ओट ब्रान (चोकर) नाम का अनाज, जई |  | 3.7 |
| Pasta cooked | शिजवलेले पास्ता | उबले पास्ता |  | 13.4 |
| Pasta corn cooked | शिजवलेले कॉर्न पास्ता | उबले कॉर्न पास्ता |  | 26.3 |
| Pasta corn dry | कॉर्न पास्ता | कॉर्न पास्ता |  | 9.3 |
| Pasta dry | पास्ता | पास्ता |  | 6.0 |
| Pasta whole wheat cooked | शिजवलेले होल व्हीट पास्ता | उबले होल व्हीट पास्ता |  | 13.5 |
| Quinoa | क्विनॉ | क्विनॉ |  | 5.9 |

| | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|--|------|
| Quinoa cooked | शिजवलेले क्विनाँ | उबले क्विनाँ |  The image shows two piles of quinoa. The left pile is labeled 'Uncooked' and consists of small, light-colored grains. The right pile is labeled 'Cooked' and shows the same grains after being cooked, appearing more plump and slightly darker. | 18.9 |
| Ragi | नाचणी | रागी |  A close-up image of a large quantity of red, oval-shaped ragi grains. | 8.7 |
| Ragi flour | नाचणी चे पीठ | रागी का आटा |  A bowl filled with a fine, reddish-brown powder, which is ragi flour. | 7.2 |
| Rice | तांदूळ | चावल |  A pile of uncooked white rice grains, showing their characteristic elongated shape. | 7.3 |
| Rice brown cooked | ब्राऊन तांदूळ | ब्राऊन चावल | | 23.2 |
| Rice flakes | पोहे | पउआ |  A pile of white, flake-shaped rice products, commonly known as poha. | 8.7 |
| Rice flour | तांदूळ पीठ | चावल का आटा |  A bowl containing a fine, white powder, which is rice flour. | 10.1 |
| Rice flour brown | ब्राऊन तांदूळ पीठ | ब्राऊन चावल का आटा |  Two small white bowls, each containing a fine, light-brown powder, which is brown rice flour. | 8.3 |

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------|---|------|
| Rice long grain | लांब दाण्याचे तांदूळ | लंबे चावल |  | 8.0 |
| Rice Medium grain | मध्यम दाण्याचे तांदूळ | मध्यम चावल |  | 8.7 |
| Rice parboiled | उकडे तांदूळ | उकडा चावल |  | 7.2 |
| Rice parboiled cooked | शिजवलेले उकडे तांदूळ | उबला उकडा चावल |  | 18.9 |
| Rice puffed | कुरमुरे | मुरमुरे |  | 8.7 |
| Rice short grain | छोटे दाण्याचे तांदूळ | छोटे चावल |  | 8.8 |
| Rice brown raw | ब्राऊन तांदूळ | ब्राऊन चावल |  | 5.7 |
| Samai | सवा | शवन /समा |  | 6.5 |

| | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|------|
| Sorghum | ज्वारी | जवार |  | 7.8 |
| Sorghum flour | ज्वारी पीठ | जवार का आटा |  | 9.0 |
| Spaghetti cooked | शिजलेल्या शेवया (स्पेगटि) | उबले सेवई (स्पेगटि) |  | 13.4 |
| Spaghetti dry | शेवया | सेवई (स्पेगटि) |  | 6.0 |
| Spaghetti whole wheat cooked | शिजलेल्या गव्हाच्या शेवया (स्पेगटि) | उबले गेहू की सेवई (स्पेगटि) |  | 15.2 |
| Spaghetti whole wheat dry | गव्हाच्या शेवया (स्पेगटि) | गेहू की सेवई (स्पेगटि) |  | 5.5 |
| Toast rusk | टोस्ट बिस्कीट | टोस्ट बिस्कीट |  | 5.1 |
| Varagu | करीक | कोडेन |  | 7.1 |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|------|
| Wheat bulgur cooked | शिजलेला लापशी रवा / दलीया | उबला लापशी रवा / दलीया | | 25.2 |
| Wheat flour atta | न चाळलेले गव्हाचे पीठ | गेहू का आटा |  | 6.5 |
| Wheat flour refined | मैदा | मैदा |  | 8.4 |
| Wheat Semolina | रवा | सूजी |  | 6.9 |
| Wheat vermicelli | गव्हाच्या शेवया | गेहू की सेवई |  | 10.2 |
| Wheat vermicelli roasted | भाजलेल्या गव्हाच्या शेवया (स्पेगटि) | भूनी हुई गेहू की सेवई (स्पेगटि) |  | 9.1 |
| Wheat whole | गेहू | गेहू |  | 6.5 |

| | | | | |
|------------------|---|------------------------------------|---|------|
| Wild rice cooked | उकडलेले जंगली तांदूळ / वरी तांदूळ/ भगर | जंगली चावल / वरी चावल /भगर |  | 15.1 |
| Wild rice raw | जंगली तांदूळ / वरी तांदूळ / भगर | उबले जंगली चावल / वरी चावल /भगर |  | 4.1 |

Dr Sheetal M Preventa