

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರ ಹೊಳೆಟನುಗಳುಳ್ಳ

ಭಾರತೀಯ ಹಾಕೆಬಿಧಾನ ಪ್ರಸ್ತರ

ಲೇಖಕರು:

ಡಾ. ಕೆ.ಖುಜಂತ ಶೆಟ್ಟಿ
ಪ್ರೋ.ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ
ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹೇ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ

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 ಚರ್ಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

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

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

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಕವಿಧಾನ ಪ್ರಸ್ತುತವನ್ನು ಹೊರತರಲು ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಟಿ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೃತಜ್ಞವಾಗಿದ್ದೇನೆ. 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 ನಂಬಲಾಗೆದ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಕೆ. ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ
ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ
ವರಸಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಬೆಂಗಳೂರು.



ಗ್ರಂಥ ಕ್ಷಣ್ಣ ಎಸ್. ಕೆ. ಮುರ್ತು ಎವ್ಸ್‌ಎಂ
(ವಾಯುಪಡೆಯ ಹಿರಿಯ ಅನುಭವ)
ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಸಿಜಿ
ಚೆಂಗಳೂರು.

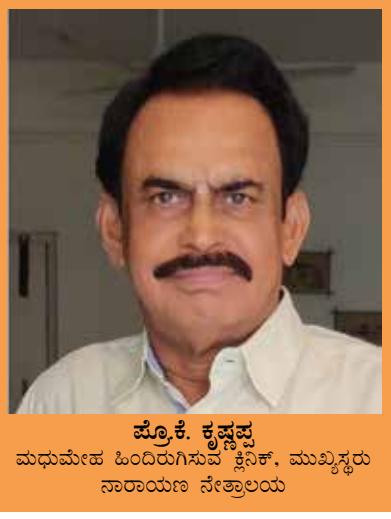
ಮುನ್ಮಡಿ

ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಕೆ ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ತಮ್ಮ
‘ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನೋ ಮೋರ್’ ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆಹಾರ
ಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸರಳ, ಆದರೆ ಅತ್ಯುಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾದರಿಯ ಮೂಲಕ
ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಕನಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಒಳನೋಟಗಳು
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು
ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಞವನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸಂಶೋಷವನ್ನು ರಾಜೀ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಪರ್ಯಾಯ
ಆಯ್ದುಗೇ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಳಿಸದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ
ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಲು ಇರುವ
ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರದ ಆಯ್ದುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸದ ಹೊರತು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ
ವಿಜ್ಞಾನವು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕನಸಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದವರು ಪ್ರೌಢಸರ್ ಕೆ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಟಿ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ. ಪ್ರಸ್ತುತದ ವಿಷಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೃಜಾನಿಕ ಪೂರಾವೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು
ಇತರವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪಾಕಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ರುಚಿಕರವಾದ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೇಸ್ಟಿಕುವ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿದೆ.
ಈ ಪ್ರಸ್ತುತವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಉತ್ತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ದೃವಿಕ
ಅಶೀವಾದವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಸ್ತುತ.



ಡಿ.ಕೆ. ಶಶಿದ್ರಾ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದುಗಳ ಸ್ವಿತ್ಸರ್ ಮಖ್ಯಾತಿ ನೀತಿಗಳು

ನನ್ನ 15 ವರ್ಷಗಳ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ

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

ತದನಂತರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿತು. ನನಗೂ ೨೦೦೯ರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಇರುವುದು ಪತೆಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಹತ್ತೊಟಿಯಲ್ಲಿದಲ್ಲ ನಾನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಶೈಪ್ಪದಲ್ಲೇ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರಗಳ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ ನನ್ನ ವೃದ್ಧರು, ಒಂದು ಕೊಲೆಸಾಲ್ ಮಾತ್ರ, ಒಂದು ಅಸಿಡಿಟ್ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ೧೩ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜೀವಧಿಗಳೇ ನನ್ನ ಆಹಾರವಾದಂತಿತು. ನಾನು ಸಾಯಂ ತೊಕ ಮತ್ತು ಮನಿಸನ್ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವನಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾನು ಈ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೂಲಂಕಪವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಸೇರಿಕೊಂಡೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕರಿಣವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಕಟ್ಟಿನಿಟಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಸ್ಥಿತಿ ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಶೈಪ್ಪದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಮಧುಮೇಹ ಜೀವಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಸ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು ಮತ್ತು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಾಪದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ HbA1c ಮಟ್ಟವು 7.2 ರಿಂದ 6.3 ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ, ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಧ-ಮುಕ್ತನಾಗಿದೆ, ನನ್ನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ನಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಬಿಪಿ, ಹೊಲೆಸಾಲ್, ತೊಕ ಮತ್ತು ಬಿಎಂಬ) ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಶೈಪ್ಪದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಕಾಣಲಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ೭೬ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೆ ನನ್ನ ಚಯಾಪಚಯ ವೇಯಸ್ಸು ೧೦ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯವನಂತೆ ಕಾಣಲಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಗತಿಯಿಂದರೆ ನಾನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ-ಮುಕ್ತನಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಇಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡುಹಿನೆತೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಆನರದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚನವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಪರ್ಷಿಪ್ಪು ಸಿಧ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾತ್ರ-ಮುಕ್ತರಾಗಿಲು ಬಯಸುವ ಇತರ ಅನೇಕ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಭಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಪ್ರಸ್ತರವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸದ ಸ್ವಾಷಿಕರ್ತರಾದ ಡಾ. ಭುಜಂಗ್ ಶಟ್ಟಿ ಅವರು ನನ್ನ ಉತ್ತಾಪದ ಅನೇವಣಿಗೆ ಅವರ ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ! ನಾನು ಗ್ರಾಹ ಕಾಪ್ಪನ್ ಎಂಬ ಕೆ. ಮಿತ್ರಾ ವಿವಾಹಂ (ನಿವೃತ್ತ), ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಕೆ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅವರ ಹೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನೇನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ವಿಾದ್ಯಗಳ ಜಿತ್ರಗಳೂಂದಿಗೆ ಈ ಪ್ರಸ್ತರವನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಜಿತ್ರಾ ಶ್ರೀಮತಿ ನವಿತ ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಮೀಡಿಯಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಮುಸ್ಕರವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಿಲೆ, ಮಲ್ಲಿಮೀಡಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಪ್ರೇಣ್ಣ.ಎಂಬ ಅವರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಬೆಂಬಲಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಂಬುವ ಒಂದು ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಹೊನೆಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ: "ಭವಿಷ್ಯದ ವೃದ್ಧರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾನವರನ್ನು ಜೀವಧಿಗಳೂಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪ್ರೋಫೆಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ಎಂದಿಗೆ ಹೊಗೆವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗೆಟ್ಟಿತ್ತಾರೆ" - ಧಾರ್ಮಾ ಎಡಿಸನ್.

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ “ಬೇಡ್”ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

“ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ” - ಶ್ರೀಸ್ ಕಾರ್

ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಮಥುಮೇಹ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾದಾಗ, ನಾನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಹಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿವ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿವಿರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದನೇ, ಆದರೆ ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಎರಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು, ನಂತರ ಮಾರು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು.

ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕೇವಲ ಉತ್ತರವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು.

ಅವರು ಮಥುಮೇಹ ಜೀಷಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು, ಆದರೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಹಲವು “ಬೇಡ್” ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದೆ.

**“ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೃದಾಹಿಟ್ಟಿ, ಬೆಂಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಬಾಧ್ಯ ತೈಲಗಳು,
ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಾಳೆ, ಈಟ್ಟು, ಕಿನ್ನಾ, ರಾಗಿ), ದಿಫಿಲ್ ಆಹಾರಗಳು, ಬನ್‌ತೀಳಂ, ಹಣ್ಣುಗಳು (ತೆಲವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ).”**

ಬೇಡ್

ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ “ಬೇಡ್” ಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾನು ಈ ಹೊಸ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಯಾವುದೇ ಭಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ರಸಂ ಹೌದು, ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ

ಸೊಮ್ಮೆಗಳು ಹೌದು, ಆದರೆ ನಾವು ಅವಗಳನ್ನು ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ

ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಉಂಟಿ ಬಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರು?

ಸರಿ, ಆಗ ನಾನು ಕುಳಿತು ಸ್ಟ್ರೋಂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ “ಬೇಡ್” ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನೈಸಿರಿಕವಾಗಿ ಗಾಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗಳ (ಕೊಳ್ಳೆ ಪ್ರೆಸ್) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಾವಂತವ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಅಡುಗೆಮನಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮರುಚೋಡಿಸುವುದು ಎಂದು ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.

ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೂಪಾಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಆವಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ

ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಳ್ಳುಗಳ ಮತ್ತು ನಾವು ‘ಕೊಳ್ಳುಗಳ ಭಯ’ವನ್ನು ತ್ವರಿಸಬಹುದು. ನಾನು

ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮವಾದಪುಗಳು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪ, ಬಣ್ಣೆ, ಬೀಸ್, ಪನೀರ್ ಮತ್ತು ಕೆನೆ. ನಾನು ಅವಗಳನ್ನು ನನ್ನ

ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ನಂತರ ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ರುಚಿಯಾಗಿದರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಕುಪಲ್ಲಿನಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ದಿಯ ಸಂಯೋಜನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಫ್ಯೂಟ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಬುಕೊಂಡು ನೀವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಹಸಿರಿಯಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿರು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಳ್ಳು ಮತ್ತು ಮಥುಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ ಮಥುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಪ್ರಸಕವನ್ನು ಓದುವುದು ಮಥುಮೇಹದಿಂದ ವಿಮೋಜನೆಯತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹೆಚ್ಚಿಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರ-ಮಾತ್ರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಪುಷ್ಟಿ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ
ಗೃಹಿಣಿ

ಹಸಿರು ವಲಯ: ಹೆಚ್‌ಪ್ರೈ ಸೇವಿಸಿ



ಪಾನೀಯಗಳು

ಗ್ರೈನ್ ಟೀ, ಗ್ರೈನ್ ಕಾಫಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ, ಹಬ್‌ಲ್ ಟೀ, ಚೋನ್ ಬೆನ್‌ತ್ರೋ, ವಿಶೇಷ ನೀಡು



ಪರ್ಯಾಯ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ತೆಗಿನ ಹಾಲು/ತ್ರೀಂ, ಪೀನಟ್‌ ಬಿಟ್‌ರ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ತೆಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಶೋಯಾ ಹಾಲು



ಹಿಟ್‌ಪ್ರೈ

ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್‌ಪ್ರೈ, ತೆಗಿನ ಹಿಟ್‌ಪ್ರೈ, ಕೋಟೋ ಹಿಟ್‌ಪ್ರೈ



ಸಾಫ್‌ಗಳು

ಮಯೋನೇಸ್, ಸಾಸಿವೆ, ಚಟ್‌ಪ್ರೈ



ತರಕಾರಿಗಳು

ಎಲ್ ಕೋಸು, ಹೊಕೋಸು, ಬ್ರೋಕಲಿ, ಜುಕಿನಿ, ಬ್ರೂಸೆಲ್ ಮೊಸ್‌ಗಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ತಾಂಬರಿ, ಅಲೀಂದ್ರ್, ಪಾಲಕ್, ಅಂಬಿಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಾರ್ಬಣಿಕ್ ಕೊಂಬು, ಕಾರ್ಬಣಿಕ್ ದಪ್ಪ ಮೆಣಿನ ಕಾಯಿ, ಉಮೋಟೋ, ಹಾರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ.



ಬೀಜಗಳು

ಅಗ್ನೇ ಬೀಜ, ಬಿಂಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಖಂಬಳ ಬೀಜಗಳು, ಮೊಯೆಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು, ತುಳಸಿ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳು



ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ತ್ರೀಂ, ಬೆನ್‌ತ್ರೋ, ಬೆನ್‌ತ್ರೋ, ಯೋಗರ್ಟ್ (ಕನೆ ಮೊಸರು), ಮೊಸರು, ದಪ್ಪ ಸಂಮಾಳಣ ಕೊಬ್ಬಿ ಇರುವ ಹಾಲು



ಎಣ್ಣೆಗಳು (ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ)

ತೆಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕನೊಲಾ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ



ಒಣ ಬೀಜಗಳು

ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್‌, ಬ್ರೂಸೆಲ್ ನಟ್‌, ಪೀಕನ್ಸ್, ಪ್ರೈಸ್‌ ಬೀಜಗಳು



ಸಿಹಿಕಾರೆಕೆಗಳು

ಸ್ವೀವಿಯಾ, ಎರಿತ್ರಿಕಾಲ್



ಹೆಣ್ಣುಗಳು

ಅವಕಾಷೋ, ಬೆರ್ಗಲು (ಸ್ಕೂಬರಿ, ಕಿರುನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನೀಲ ಮತ್ತು ರಾಸ್‌), ಮುಸಂಬಿ, ಶೈಬೆಹೆಣ್ಣು, ಬೆರಿಕಾಯಿ (ಮರಸೇಬು), ತಾಟಿನುಂಗು (ತಾಟಿಹೆಣ್ಣು), ನಿಂಬೆ, ಬೆಟ್ಟಿದ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಕ್ಕತ ಹೆಣ್ಣು, ನೇರಳೆ ಹೆಣ್ಣು



ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಜಕ್ನೋ (ಕೋಳಿ), ದನದ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಪಡಿಗಳು, ಶೀಗಡಿಗಳು, ಶಿಂಪಿಗಳು



ಇತರೆ

ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು



ಕೆಂಪು ವಲಯ: ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಪಾನೀಯಗಳು

ಹಣ್ಣೆನ ಪಾನೀಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ, ಕೋಲಾಗಳು, ಸಿಹಿಯಾದ ಹಾಲುಗಳು, ಮಧ್ಯಗಳು, ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್‌ಡ್ರೋ ಪಾನೀಯಗಳು



ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು

ಬೇಳೆಗಳು, ಸಿರಿಥಾನ್‌ಗಳು, ಬೆಟ್ಟೆ, ಅವಲಕ್ಕೆ, ಕಿನ್ನ, ಬ್ರೈಡ್, ಕೇಕ್‌ಗಳು, ನೊಡಲ್‌ ಮಫಿನ್‌ ಮುಸ್ಲಿ, ಪಾಸ್ತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್, ರವೆ, ಅಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಯು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಿರಿಥಾನ್ ಮತ್ತು ಸಿರಿಥಾನ್‌ದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಹೆಣ್ಣುಗಳು

ಮಾನಿನ ಹೆಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಬಾಳಿಹೆಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹೆಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಒಣ ಹೆಣ್ಣುಗಳು.



ಮಾಂಸಗಳು

ಹಣ್ಣೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ / ದನದ ಅಥವಾ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಸಕ್ಕರೆ

ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು, ಬ್ರೋ ತ್ರೀಂ, ಪ್ರೈಸ್‌ಗಳು, ಪ್ರೈಸ್‌ಗಳು



ಇತರೆಗಳು

ಸಿಹಿಯಾದ ಮೊಸರು, ಶೀಘ್ರಲೀಕರಿಸಿದ ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್‌), ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು, ಯಾವುದೇ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳು

ಮೊಯೆಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ದಾಳ್, ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ



ಬೆಂಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬ್ರೈಡ್, ಬನ್‌, ಬಿಸ್ಕುಟ್, ಕೇಕುಗಳು

ರಜವೆ ರಾಬರ್ಡ್

ಚಮತ್ವಾರ್ಥ

ಹಿನ್ನಕಾರಿಗ್ರಹಣ

ಮೊಸರು

ಟೈಟ್‌ಲೇಸ್‌ಬಿಗ್‌ಡ್ಯೂ
ಡೀಟ್‌ಬ್ರೆಂಡ್‌

ಎಡ ಉಪಾಳ್ಜಿತ್‌



ಪರಿವಿಡಿ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ(ಆಯ್ದುಗಳು)

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಟ್ಟಿ(ಆಯ್ದುಗಳು)/ರಾತ್ರಿ ಉಟ್ಟಿ(ಸಸ್ಯಹಾರ/ಮಾಂಸಹಾರ)

ರಾತ್ರಿ ಉಟ್ಟಿ(ಆಯ್ದುಗಳು)/ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಟ್ಟಿ(ಸಸ್ಯಹಾರ/ಮಾಂಸಹಾರ)

ಶಿಂಡಿ(ಆಯ್ದುಗಳು)

ಸಸ್ಯಹಾರ

ಪಾನೀಯಗಳು

06-16

1.	ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೋಫ್ ಕಾಫಿ	06
2.	ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ	07
3.	ಆಮ್ಲ ಜೂಸ್(ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ)	08
4.	ಅವಕಾಡೋ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಸೂಧಿ	09
5.	ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ	10
6.	ಸ್ವಾಬೆರಿ ಶ್ರೀಂ ಸೂಧಿ	11
7.	ಟಮೇಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್)	12
8.	ಬೆರಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಧಿ	13
9.	ಬ್ರೋಕಲಿ ಸೂಧಿ	14
10.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶೇಕ್	15
11.	ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲೋನಟ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಸೂಧಿ	16

ಸಲಾಡ್‌ಗಳು

17-20

12.	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಷ್ಪೈ ಸಲಾಡ್	17
13.	ಸ್ವಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್	18
14.	ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್	19
15.	ಜುಕಿನಿ ಸಲಾಡ್	20

ಶಿಂಡಿಗಳು

20 - 31

16.	ಹುರಿದ ಅಣಬೆ	21
17.	ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್ಸ್	22
18.	ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಕರ್	23
19.	ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು	24
20.	ಬೀಜಗಳ ಚಿಪ್ಸ್ (ಕ್ರೂಕರ್)	25
21.	ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನ್ಯೋಲಾ	26
22.	ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್	27
23.	ಕಡಲೆಬೀಜದ ಉಂಡೆ	28

24.	ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಚಾಟ್	29
25.	ಚಕ್ಕಲಿ	30
26.	ಚಿಯಾ ಬೀಜದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು	31
27.	ಚಟ್ಟಿ ಸಾಸ್ ಡಿಪ್ಸ್	32 - 40
28.	ಮುಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ಟಿ	32
29.	ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ	33
30.	ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ	34
31.	ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ಟಿ	35
32.	ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ	36
33.	ಶ್ರೀಂ ಅವಕಾಡೋ ಡಿಪ್ಸ್	37
34.	ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗಟ್ಸ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಡಿಪ್ಸ್	39
35.	ವಾಲೋನಟ್ ಚಟ್ಟಿ	40
	ಸೂಪ್‌ಗಳು	41- 50
36.	ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೂಪ್	41
37.	ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್	42
38.	ಶ್ರೀಂನ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್	43
39.	ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್	44
40.	ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್	45
41.	ಹೂಕೋಸಿನ ಸೂಪ್	46
42.	ಟಮೇಟೋ ಸೂಪ್	47
43.	ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬುವಿನ ಸೂಪ್	48
44.	ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್	49
45.	ದಿಫೀರ್ ಬೀಜಗಳ ಉಸುಲಿ ಸೂಪ್	50
	ಸಿಹಿಗಳು	51- 52
46.	ಬೀಜಗಳ ಬಾರ್ (ಹಾಕೋಲೆಟ್)	51
47.	ಒಣಬೀಜಗಳ ಲಡ್ಡು	52
	ಉಪಹಾರ	53 - 66
48.	ಮುಶ್ರು ಬೆಳೆಗಳ ದೋಸೆ	53
49.	ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು)	54
50.	ಬಾದಾಮಿ ಜೀಸ್ ದೋಸೆ	55
51.	ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ	56
52.	ದಿಫೀರ್ ದೋಸೆ	57

53.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ಪನ್ನ	58
54.	ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ಪನ್ನ	59
55.	ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ	60
56.	ಹಸರುಬೇಳಿ ದೋಸೆ	61
57.	ಮೊಟ್ಟೆರಿಹಿತ ಜೀಸ್ ಆಮ್ಲೆಟ್	62
58.	ಮುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್	63
59.	ದೋಕ್ಕು	64
60.	ಧನಿಯಾ(ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ	65
61.	ಬೀಜಗಳ ಪದ್ಧು	66
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ/ರಾತ್ರಿ ಉಟ		67 - 92
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.	ಬೆಳ್ಳಳಿ ಲೇಪಿತ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ	75
71.	ಭಾಕ್ರಿ	76
72.	ವಿವಿಧ ಒಣಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ	77
73.	ಹೂಕೋಸಿನ ಪರೋಟಿ	78
74.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ	79
75.	ಹೂಕೋಸು ಮೆಂತ್ರೆ ಅನ್ನ	80
76.	ಹೂಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ	81
77.	ಹೂಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ	82
78.	ಹೂಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ	83
79.	ಹುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಲಾವ್	84
80.	ಹೂಕೋಸಿನ ಬಿಂಬೆಳೆ ಬಾತ್	85
81.	ತರಕಾರಿಗಳ ಶಿಚಡಿ	86
82.	ಹೂಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ	87
83.	ಹೂಕೋಸು ಘೃಂಡ್ ರ್ಯಾಸ್	88
84.	ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬೈಗ್ರಂಥಿನ್	89
85.	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹರಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ	90
86.	ಜೀಸ್ ಪಿಜಾ	91
87.	ಕಡಿ	92

ಇತರೆ	93
88. ಬಾದಾಮಿ ಮುಡಿ/ಹಿಟ್ಟು	93

ಎಗಿಟೇರಿಯನ್



89. ಜುಕನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ರ್ಯಾಸ್	94
90. ದಪ್ಪೆಣಿಸಿನಕಾಯಿಯ ಆಮ್ಲೆಟ್	95
91. ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ಪನ್ನ	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 ಪದ್ಧು	103
99. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಹಪ್ಪಳ (ಕ್ರೂಕರ್ನ್)	104
100. ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನ್‌ಮೊಳಾ	105
101. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಿಸ್ಕಿಟ್	106
102. ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್	107
103. ಬಾದಾಮಿ ಕೇಕ್	108

ಮಾಂಸಹಾರಿ



104. ಹೂಕೋಸಿನ ಚಿಕನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ	109
105. ಜುಕನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್	110
106. ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್	111
107. ಗ್ರಿಲ್ ಚಿಕನ್	112
108. ಫೀಶ್ ಪ್ರೈಟ್	113
109. ಹರಿದ ಸೀಗಡಿ	114
110. ಗ್ರಿಲ್ ಫೀಶ್	115
111. ಪ್ರೂನ್ ಪ್ರೈಟ್	116
ಕಡಿಮೆ ಕಾಬ್ರೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು	117 - 120
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನ ಅನ್ನದ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು	121 - 122
ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ	123 - 127
ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಮಾಂಸಹಾರಿ	128 - 132
Resources/References	133

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ(ಅಯ್ದುಗಳು)

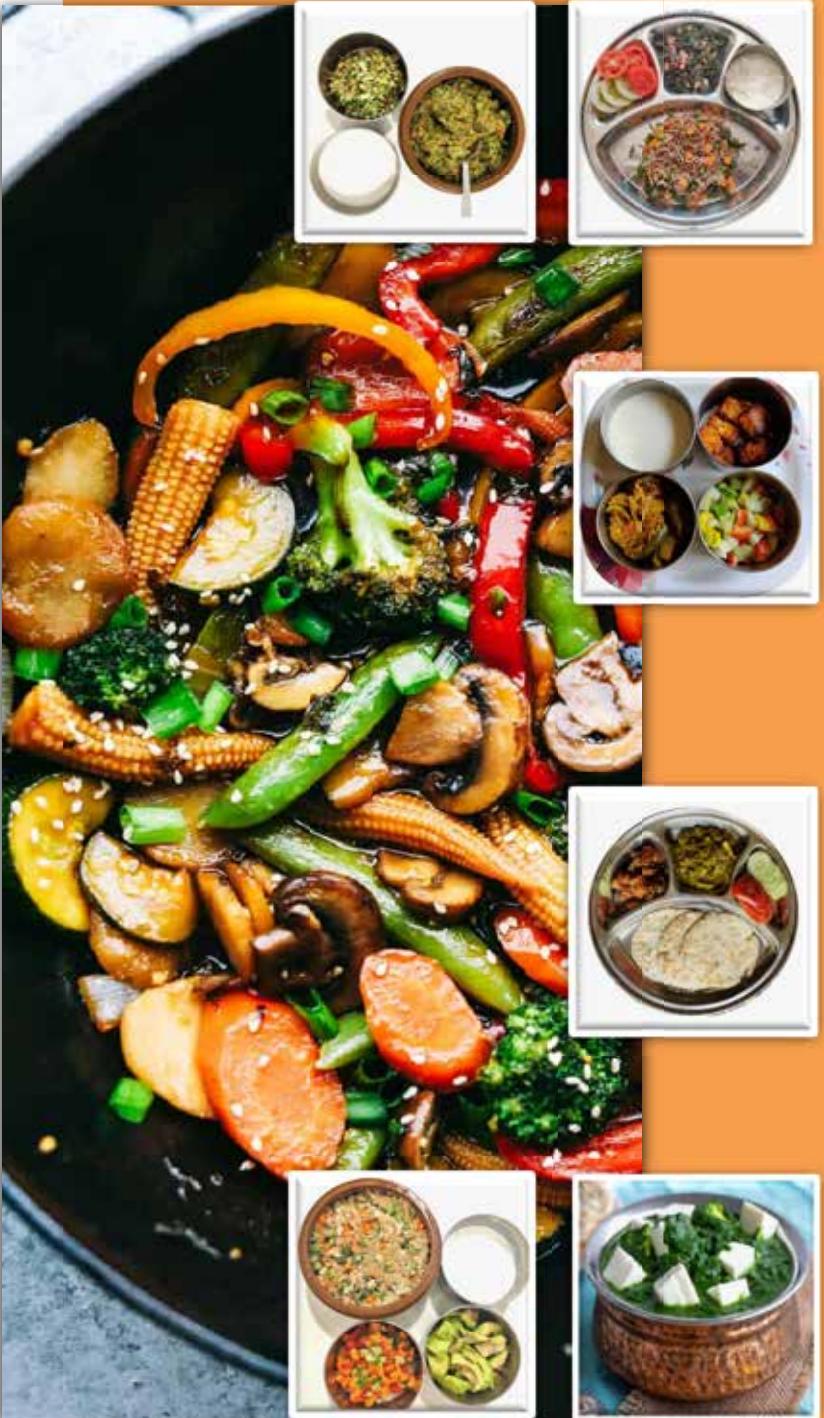


- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ + ಅವಕಾಡೋ ಸ್ವೂಡಿ
- ಮದಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ದೋಕ್ಕು
- ಮದಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಧನಿಯಾ(ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮದಿನ ಚಟ್ಟಿ + ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ
- ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ + ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ
- ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರೋಟ
- ಟಮೇಟೋ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ
- ಉದುರಾದ ಪನ್ನೀರ್ + ಗ್ರೀನ್ ಟೀ
- ಹೂಕೋಸಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು + ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಸ್ವೂಡಿ

- ಕೊಬ್ಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ದೋಸೆ/ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ/ಹೊಳ್ಳಿನ್ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ/ಪನ್ನೀರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ/ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಗಳುಳ್ಳರೋಟಿ/ಚಪಾತಿ/ಪರೋಟ/ದೋಸೆ/ಇಡ್ಲಿ
- ಎಲೆಕೋಸು/ಹೂಕೋಸು/ಬ್ರೋಕಲಿ/ಜುಕಿನಿ/ಕುಂಬಳಕಾಯಿ/ಉದುಗುಂಬಳ/ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಮಾಡಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬಿನ ರೈಸ್/ಹೊಳ್ಳಿ ರೈಸ್/ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್/ಅಣಬೆ ರೈಸ್/ಮೊಟ್ಟೆ ರೈಸ್

ಮದ್ದಾಯ್ವದ ಉಟ್ಟಿ(ಅಯ್ಯಿಗಳು)

/ರಾತ್ರಿ ಉಟ್ಟಿ(ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ/ಮಾಂಸಾಹಾರಿ)



- ಕೀರ್ಣೋ ರ್ಯೇಸ್ ಪಲಾವ್ + ಸಲಾಡ್ + ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ + 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು
- ಪನ್ನೀರ್ ಟಿಕ್ಕಾ + ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ + ಮೊಸರು + ಸಲಾಡ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ+ ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್+ ಸಲಾಡ್ + ಷ್ಟೈ
- ಪಾಲಕ್ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ಮೊಸರು
- ಹೊಕೋಸಿನ ಪಲಾವ್ + ಮೊಸರು + ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು+ ಸಲಾಡ್
- ಹೊಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನ + ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೊಟ್ಟಿ (2) + ಜಿಕನ್ ಗೊಜ್ಚು
- ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ತರಕಾರಿ ಗೊಜ್ಚು + ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು
- ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ + ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರ್ + ಮೊಳಕೆ ಸಲಾಡ್ + ಮೊಸರು
- ಒಂದು ಬೋಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅಧಿಕ ಹೊಬ್ಬಿಗಳುಳ್ಳ ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಿಂದ ಹುರಿದರಬೇಕು)
- ಮ್ಯೋಟಿನುಗಳ ಆಗರವಾದ ದ್ವಿದಳಗಳು/ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು/ಮೋಫು/ಅಣಬಿ/ಪನ್ನೀರ್/ಮೊಟ್ಟೆ/ಭಿಶೆ/ಜಿಕನ್/ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಅಧಿಕ ಹೊಬ್ಬಿಗಳ ರೋಟಿ/ಚಪಾತಿ/ಪರಾಟ/ದೋಸೆ/ಇಡ್ಲಿ
- ಒಂದು ಬೋಲ್ ಮೊಸರು
- ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನವು ಹೊಕೋಸು/ಎಲೆಕೋಸು/ಬ್ಯೋಕಲೀ/ಬುಕಿನಿ/ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

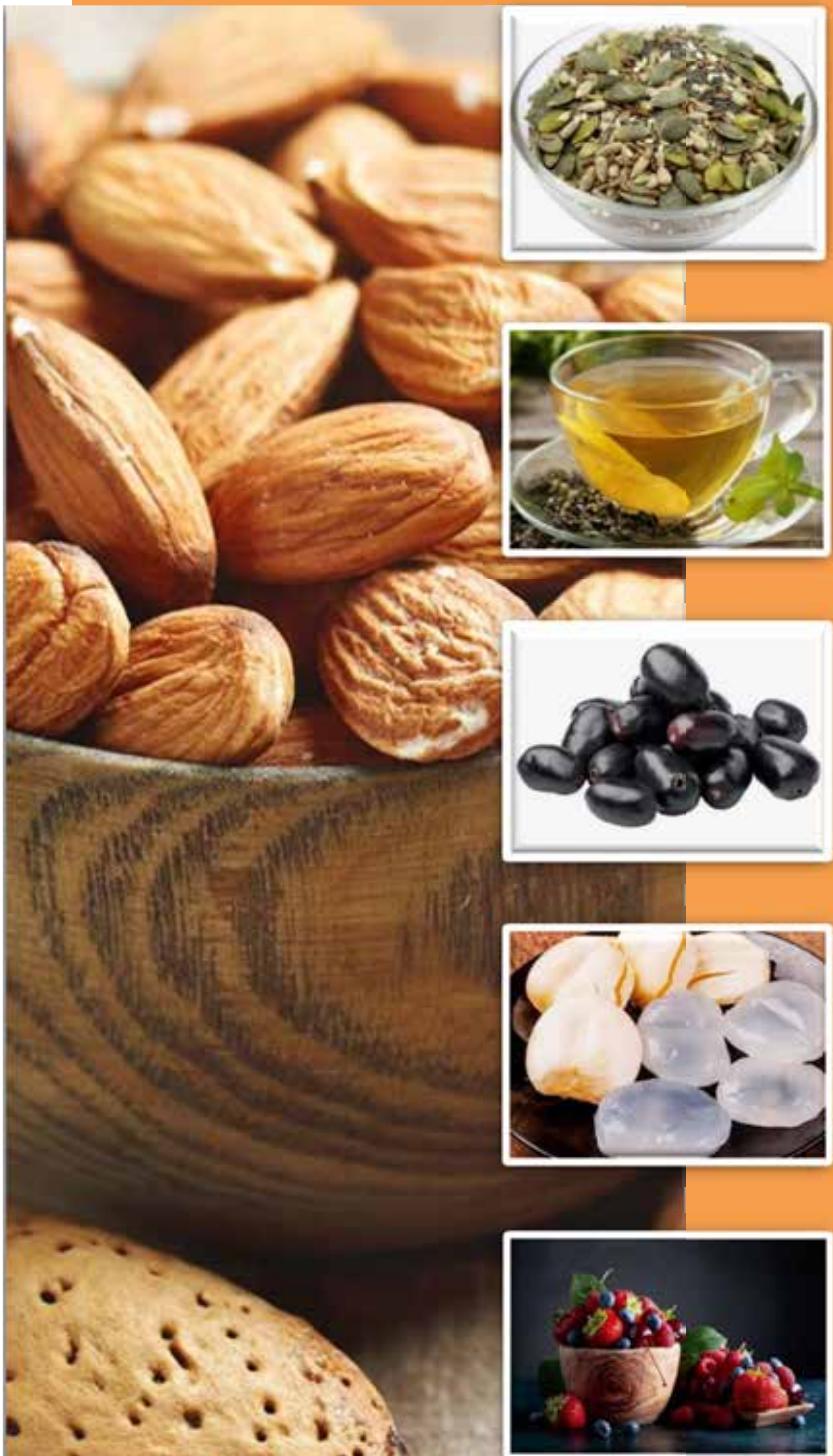


ರಾತ್ರಿಯ ಉಣಿ(ಆಯ್ದುಗಳು) /ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಣಿ(ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ/ಮಾಂಸಾಹಾರಿ)

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

ತರಕಾರಿಗಳು: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗಣಸು, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಬೀಳು ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಶೈಕ್ಷಿಸಿ.

ಶ್ರಿಂಡಿ(ಅಯ್ಮಾಗಳು)



- ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ + ಬೀಜಗಳು
- ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳ ಮಿಶ್ಚರ್
- ಹಳದಿ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟಿಗಳು
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು
- ಇಸ್ ಆಪಲ್
- ಪನ್ನೀರ್ ಪ್ರೈ
- ಬೆರಿಗಳು
- ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ಚರ್
- ಹಬ್ಬಲ್ ಟೀ/ ಗ್ರೈನ್ ಟೀ/ ಗ್ರೇನ್ ಕಾಫಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ | ಟೀ
- ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು

ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಸ್ವೀವಿಯಾ | ಎರಿತ್ರೀಟಾಲ್



పాకదిధానగళు



ಬುಲೆಟ್‌ಪ್ರೋಪ್ ಕಾಪಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ ಮಡಿ
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
ದಾಲ್ಬಿನ್ನಿ ಮಡಿ
ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಬಿನ್ನಿ ಮಡಿಯನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಸೆವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
100 ml	46.724	4.64	0	4.64	0



ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಪಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 0.5 ಚಮಚಮ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಂಟ್ ಕಾಫಿ ಮುಡಿ
- 0.5 ಚಮಚಮ ಸ್ವೀವಿಯಾ
- 0.5 ಕಪ್ ನೀರು
- 0.5 ಕಪ್ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಿಕ್ಸ್ ಜಾರ್ಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಮುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹುಡಿಯಲು ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ್ಯ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತರ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
100 ml	286.5	12	7.2	27	2.7

ಅಮ್ಲ ಜೂಸ್ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಹೆಚ್ಚಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರೆಡಿಸಿ ಬಿಸಾಕಿ.
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಮಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಜೂಸ್ ಕುಡಿಯಲು ತಯಾರಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ್ಯ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಡ್ಯಾಮ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತರ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150ml	3.3	0.8	0.3	0.1	0.1



ಬೆಣ್ಣೆ (ಅವಕಾಡೋ) ಸ್ಯಾಬೆರಿ ಸೂಧಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 150 ಗ್ರಾಂ ಸ್ಯಾಬೆರಿಗಳು
- 0.5 ಬೆಣ್ಣೆ (ಅವಕಾಡೋ)
- 0.125 ಚಮಚಮಿನಂಬಿ ರಸ
- 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮಿನಂಬಿ ರಸ (ಸುವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ)
- 200 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿರಹಿತ (ಖ್ಯಾಮ್‌ಡ್ರೋ) ಹಾಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ.
- ಸೂಧಿ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಸೂಧಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	195	16.36	3	11.6	8.16



ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 0.5 ಚಮಚಮ ಉಪ್ಪು
- 0.25 ಚಮಚಮ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 0.5 ಕಪ್ ಮೊಸರು
- 2 ಚಮಚಮ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 0.5 ಕಪ್ ಸೌತೆಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚಮ ಕರಿಬೆವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚಮ ಶುಂಠಿ
- 1 ಬಿಟ್ಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ
- 1.75 ಕಪ್ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕರಿಬೆವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಂತರ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರುಬ್ಬಿ.
3. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿ ತಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150ml	167.72	8.3	2.296	4.348	5.03

ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಕ್ರೀಡ್ ಸೂಡಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳು
- 0.5 ಕಪ್ ತಾಜಾ/ಶೈಫಲಿಕರಿಸಿದ ಕೆಂಪು ರಾಸ್ತಬೆಂಗಳು
- 0.5 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ್ದು)
- 1 ಕಪ್ ಗ್ರೈಸ್ ಯೋಗಣ್ಟ್ (ಸುವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ್ದು)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ.
- ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹದಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಸೂಡಿಯನ್ನು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಬೇಕಾದರೆ ತಾಜಾ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	255	15.06	6.5	17.64	12.96



ಟಮೇಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಣಿಲಿಪ್ಪು

1 ಸೀಲೆರಿ

4 ಟಮೇಟೋ

0.25 ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಸೀಲೆರಿ ಮತ್ತು ಟಮೇಟೋಗಳನ್ನು ಜೂಸ್ ಮಾಡುವ ಜಾರ್ಗ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ.
- ಶೋಧಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಏತ್ತು ಮಾಡಿ
- ನಿಮಗೆ ತಣ್ಣಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಸ್ ಕೂಬ್ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಟಮೇಟೋ ರಸ(ಜೂಸ್) ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150ml	48	7.93	2.6	0.4	1.74



బెర్రి పాలక్ స్మూథీ

బేచాగువ పదాధనగళు:

- 1 కప్ పాలక్
- 0.5 కప్ శాబెరిగళు
- 0.25 కప్ బుల్ల బెర్రిగళు
- 0.25 కప్ రాస్పెబెరిగళు
- 1 కప్ బాదామి/తెంగిన హాలు

మాడువ విధాన:

- ఎల్లా పదాధనగళను జారోగె హాకి నుణ్ణగే రుట్టికొళ్ళి.
- లోటదల్లి హాకి కుడియలు కొడి.

బడిమప ప్రమాణ (ml/cup)	తెక్క (Kcal)	ఒట్టు కాబోఎంజ్యోటోగుగళు (gm)	నారినాంత (gm)	చొబ్బ (gm)	ప్రోటీను (gm)
200ml	53.35	10.21	3.5	1.22	2.626



ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ಯಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

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

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬ್ರೋಕಲಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರು, ಮದಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಲೋಟಿಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ತಕ್ಕಣ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	24.3	5.03	1.8	0.21	1.77

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶೇಕ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಒಜಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೊರುಗಳು
ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಧ್ರವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
1 ಕಪ್ ಶಿಥಲೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗಣ್ಣ
1 ಚಮಚೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ
ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆಂನ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಚೊರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಅದು ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
3. ಒಮ್ಮೆ ತಣ್ಣಿಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಿಸ್ ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ.
4. ನಂತರ ಹಾಲು, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆಂನ್ಸ್, ಸ್ವೀವಿಯಾ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಆಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಿಗಾಗುವವರೆಗೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಲೋಟಸ್ ಬಗ್ನಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ.
7. ಈಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತೆಂಗಿನ ಶೇಕ್ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	236.13	8.68	4.7	21.42	4.59



ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್‌ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಸ್ವಾಧಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 20 ಗ್ರಾಂ ವಾಲ್‌ನಟ್
1 ಚಮಚೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ
50 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು
2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ
100 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ್ದು)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಜಾರ್ಗ ಅಳತೆ ಮಾಡಿದ ವಾಲ್‌ನಟ್, ಸ್ವೀವಿಯಾ, ನೀರು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೀಂ ಆಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ವಾಲ್‌ನಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
200ml	596.5	5.06	3.4	16.75	4.65



ಸಲಾಡ್‌ಗಳು

ಹರಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕಪ್ಪೆ ಪನ್ನೀರ್ ತುಂಡುಗಳು
- 1 ಚಮಚಮಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು
- 1 ಚಮಚಮಿ ಶುಂಠಿ
- 1 ಕಪ್ಪೆ ಹೊಕೋಮು
- 2 ಚಮಚಮಿ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ
- ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಿನಕಾಯಿ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ
- 1 ಕಪ್ಪೆ ಟಿಮೋಟೋಮೋ
- ಚಿಟ್ಟಕೆ ಜೀರಿಗೆ
- 3/4 ಕಪ್ಪೆ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವು
- ಚಿಟ್ಟಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಿನ ಪುಡಿ
- ಚಿಟ್ಟಕೆ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಪನ್ನೀರನ್ನು ಹರಿದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿ.
2. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಶುರೀರಿ ಹಾಕಿ
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಹೊಕೋಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
4. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಉಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮುಜ್ಜಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹೊಕೋಸು-ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ದಪ್ಪಮೆಣಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟಿಮೋಟೋವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಿಂ ಮಾಡಿ. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಆ ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಕು ಮಸೆಡಿ.
7. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೆಚ್‌ಟೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	85.8	6.41	2.2	4.99	5.12

ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್‌ ಕಡಲೇಬೀಜ
ಅಧ್ರ ಕಪ್‌ ಮೋಜ್ಫರೆಲ್ಲು ಜೀಸ್
1 ಕಪ್ ಸ್ಟಾಬೆರಿ
ಕಾಲು ಚಮ್ಚಿಕೆ ವೈನ್ ವಿನಿಗರ್/ಆಷಲ್
ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು
1 ದೊಡ್ಡ ಚಮ್ಚಿಕೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
1 ಅವಕಾಡೋ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
1 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಚೆರ್ನಿ ಹಣ್ಣು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಬೌಲಾಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಟಾಬೆರಿ, ಚೆರ್ನಿ ಹಣ್ಣು, ಮೋಜ್ಫರೆಲ್ಲು ಜೀಸ್,
ಅವಕಾಡೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹರಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾರಿ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
- ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ, ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೆಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	123.2	10.23	4.22	8.862	3.978

ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸೌತೆಕಾಯಿ,
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಅವಕಾಡೋ
- 1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 2-3 ಚಮಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1-2 ಟಿಮೋಟೋ
- ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಬಾಟ್‌ ಮಸಾಲೆ
- 1 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಅವಕಾಡೋ ಮತ್ತು ಟಿಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಬೆಕ್ಕಿದಾಗಿ ಚೋಕಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಿದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಬೋಲ್‌‌ಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಅವಕಾಡೋ ಮತ್ತು ಟಿಮೋಟೋ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬಾಟ್‌ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಜೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಸ್‌ ಮಾಡಿ
- ಈಗ ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೆಚ್‌ಟೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	94.6	7.41	4	7.41	1.59



ಜುಕ್ಕಿನಿ ಪಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಕಡಲೇಬೀಜ
0.33 ಕಪ್ಪೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
ಅಧರ ಕಪ್ಪೆ ತಾಜಾ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ನಿಂಬೆ ರಸ
1 ಚೆಮುಚೆ ಡಿಜಾನ್ ಸಾಸಿವೆ ಸಾಸ್
3 ಜುಕ್ಕಿನಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ
1 ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಎಸಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ತರಕಾರಿ ಒರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜುಕ್ಕಿನಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಸುಲಿಯಿರಿ, ದೊಡ್ಡ ಬೋಲಾಗೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಜುಕ್ಕಿನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಕಡಲೇಬೀಜ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊನೆಯದಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಕ್ಸೈಪ್ರೆಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	375	7.11	3.5	6.9	12.38



ಹುರಿದ ಅಣಬೆ



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ
- ಅಥ ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 500 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕ್ಷಿಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
2. ಒಂದು ಪೈಪ್ ಪಾನಾನಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಮಾಡಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ವೈನ್ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಆಗಾಗೆ ಕೃಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ 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 ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (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 ಹೊಕೋಸು	ಅಧರ ಚಮಚಿ ಮಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೊಸು
60 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ	1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
1 ಕೆರುಳ್ಳಿ	1 ಚಮಚಿ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು	

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಓವನ್ ಅನ್ನು 400 ಘ್ಯಾರನ್‌ಟ್ರೈಟ್‌ಪ್ರೂ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲೆಕೋಸಿನ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬೇವ್‌ಡಿಸಿ, ಉಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವೇಚ್ಚಿಸಿ ಎಲೆಗಳು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಲು ಕಾಯಿರಿ.
- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರ್ಯಾನ್ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕೆರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಕೋಸನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಹೊಕೋಸು - ಈರುಳ್ಳಿ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಬೋಲ್ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಎಲೆಕೋಸಿನ ಮಧ್ಯ ಹಾಕಿ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ. ರೋಲ್ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಅದೇ ಪ್ರ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಮೃಕ್ಕೋ ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿ. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಲು ಆ ನಂತರ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
- ಅದೇ ಪ್ರ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮಡಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಅಧವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ಕೇಟೋ ಎಲೆಕೋಸಿನ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗೊಜ್ಜೆನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಚ್‌ಪ್ರೈಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	244.51	9.89	3.842	37.9	6.3



ಬೀಜಗಳ ಮಿಕ್ಕಾರು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೀವು
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
ಚಿಟಕೆ ಇಂಗು
- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
ಒಣ/ಹುರಿದಿರುವ 20 ಬಾದಾಮಿಗಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಾಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೀವು ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಹಾಳಿ.
2. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ
ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
3. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ
4. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಒಣ/ ಹುರಿದಿರುವ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ಪು ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಈಗ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1/2 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

ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಡೆಚೈಟ್‌ಎಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1/2 cup (50gm)	244.07	5.76	2.8	24.15	5.71

ಬೀಜಗಳ ಚಿಪ್ಸ್ (ಕ್ರೂಕರ್ಸ್)



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಎಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಚಮಚಮ ಕಾಳು ಮೇಣಸು
- 1 ಚಮಚಮ ಬಿಂಬಿ ಬೀಜಗಳು
ಅಥವಾ ಚಮಚಮ ಸೋಂಪು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
ಕಾಲು ಚಮಚಮ ಅಜ್ಞಾನ (ವಾದಕ್ಕಿ)
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
ಅಥವಾ ಚಮಚಮ ಜೀರಿಗೆ
- 2 ಚಮಚಮ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಾಳು ಮೇಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹರಿದು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬೋಲಾಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ.
4. ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಗೆ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹರಡಿ.
5. ಓವನ್ ಅನನ್ನು ಮೊದಲೇ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಈ ಟ್ರೈ ಅನನ್ನು ಇಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ.
6. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಕ್ರೂಕರ್ಸ್ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no.)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಚ್‌ಎಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	191.4	11.8	7.35	14.5	7.59



ಬೀಜಗಳ ಗ್ರನೋಲಾ

ಬೀಜಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ
ಅಥವ ಚಮಚೆ ಲವಂಗ ಮುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ವಾಲೋನಟ್
ಒಂದುವರೆ ಚಮಚೆ ಚೆಕ್ಕೆ ಮುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- 1 ಚಮಚೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸ್ಟಾಕ್
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
1 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ
ಕಾಲು ಕಪ್ ಎಳ್ಳು
ಅಥವ ಕಪ್ ಕರಗಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಸ್ಟ್
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- 1 ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಪ್ರೈಸ್‌ಪ್ರೈಸ್‌ಪ್ರೈಸ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರೊಟ್ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಯಾರಿಸುತ್ತೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೋಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್ ನಟ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಲವಂಗ ಮುಡಿ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮುಡಿ, ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸ್ಟಾಕ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಜೆನಾಗಿ ನೋರೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರೆ ಈ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರೇಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಲೇಪನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
5. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೊಂದೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮಾದ ಪದರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
6. 20–25 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ತಿರುವುತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.

ಬಳಿಕುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	441.8	15.76	10.1	38.56	12.38

ಅವಕಾಡೋ ಚಿಪ್ಸ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪೆ ಅವಕಾಡೋ
ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ಬೆಜುಳ್ಳಿ ಮುಡಿ
ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ಕೆರುಳ್ಳಿ ಮುಡಿ
ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಓವನ್ ಅನ್ನು 325 ಫ್ಯಾರನ್‌ಎಲ್‌ಮ್ಯಾಡ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೋಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
- ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ 2–3 ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ಈಗ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಮಚೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲಿಂದ 3 ಇಂಚು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ.
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಓವನ್ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು 35 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಬೆಂಕ್ ಕಂದು ಬಣ್ಣಿ ಬರುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ.
- ಚಿಪ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಟ್ರೇಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಸಾಸೋನ್‌ಎಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾದಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಡೀಚೆಪ್ಪೆಚೊಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4-5 no	49.2	4.28	2.29	3.77	0.87

ಕಡಲೇಬೀಜದ ಉಂಡ



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಕ್ರೀಂ ಚೈಸ್

ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ (ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ)

ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಡಾಕ್ ಭಾಕೊಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಜಿಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಪ್ಪಬೇಕಾಗ್ನಿ, ಒಂದು ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಂ ಚೈಸ್, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 10–15 ನಿಮಿಷ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಪ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ, ಜಿಕ್ಕೆ ಜೆಮಬೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಜಿಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಇಡಿ.
4. ಭಾಕೊಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಲು ಭಾಕೊಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸನ್ನು, ಉಳಿದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೃಕ್ತೋ ಓವನ್ ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಭಾಕೊಲೇಟ್ ಮಾರ್ಣ ಕರಗಲು 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇಡಿ.
5. ನಂತರ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಉಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾಕೊಲೇಟ್ ಸುರಿದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಪ್ರೀಸರ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಇಡಿ.
6. ಈಗ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no.)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಖಾಬೋಽತ್ಯಾಧೇಚ್ಚೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	413	10.61	2	36.7	13.61



ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಚಾಟ್

ಚೇಕಾಗುವ 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 ಟಿಮೋಟೋ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಅಧ್ಯ ಚಮಚಿ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	218	15.62	5.96	15.32	9.71



ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು
- 2 ಚಮಚೆ ತಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಹರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ
- 1 ಚಮಚೆ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು
- 2 ಚಮಚೆ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಳ್ಳಿಗೆ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು ಸಹ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೋಲ್ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಮುಡಿ, ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜದ ಮುಡಿಗಳನ್ನು 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 ಪ್ರೈ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	652.3	15.28	59.7	60.97	15.74



ಚಿಯಾದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ

(ಚಿಯಾ ಪುಡ್ಡಿಗ್ರಾ)

ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಚಮಚಮ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು/ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ಮೊಸರು/ಯೋಗಣ್ಣ

ಅಧ್ರ ಸ್ಟ್ರಾಬರಿ/ಬೆರಿಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- 1 ಒಂದು ಜಾಮೂನ್ ಬೋಲ್ಗೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು/ಮೊಸರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ
- ಅದನ್ನು ಮುಖ್ಯ, ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಒಮ್ಮೆ ಜಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ನೆನೆಸಿದರೆ ಅದು ಎರಡರಪ್ಪು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಸ್ಟ್ರಾಬರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

(ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹದಕ್ಕೆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ)

Source: Pratishtha Hegde

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣು (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತರ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100ml)	94	9.78	6.4	5.44	2.81



ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ಟಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಮಿ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 3 ಬೆಳ್ಳಿಲ್ಲಿ ಎಸಳು
- 1 ಚಮಚಮಿ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ಚಮಚಮಿ ಕರಿಬೀವು
- 2 ಚಮಚಮಿ ಕೆಂಪು ಮೊಣಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ಪು ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ನೀರು
- 21 ಚಮಚಮಿ ಹುಣಿಸೇ ಗೊಬ್ಬು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳಿನ್ನು ಹರಿಯಿರಿ
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಗೆ ಹಾಕಿ
3. ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ಈ ಮೆಂತ್ಯೆ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣಾ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	94	9.78	6.4	5.44	2.81



ಹೀರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ

ಹೀಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್‌ ಸಿಪ್‌ ಸಹಿತ ಹೀರೇಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
- 2 ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ
- 5-6 ಕರಿಬೇವು ಅಥವಾ ಇಂಚು ಮಣಿಸೇ
- 1 ಜಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುವುಣಿ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾನ್ ಇಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಒಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಮಣಿಸೇ ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹಾರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಗಾಗುವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತಣಗಾಗುವ ತನಕ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಜ್ಬಿ.
- ಜಟಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಇಡಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಾಣಾ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	105.46	12.299	3.88	5.102	4.034

ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಟ್ಟಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕೆಂಪು) ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಕಡಲೀ ಬೀಜ ಅಧರ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಧರ ಚಮಚೆ ತಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಅಧರ ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ
- 5 ಒಳ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 5-6 ಕರಿಬೇವು ಅಧರ ಇಂಚು ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಚಿಟ್ಟಕೆ ಇಂಗು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ 2 ಚಮಚೆ ತಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
- ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಒಳ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 1-2 ನಿಮಿಷ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಕಡಲೀಬೀಜವನ್ನು ಕಂಡು ಬಣ್ಣಿ ತಿರುಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದೂ ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರ್ ಗೆ ಹುರಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣ, ಹುರಿದ ಕಡಲೀಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರತರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಂಪು ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಟ್ಟಿ ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಿಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೌಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	117.4	8.05	13.32	9.482	1.69



ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪೆ ಮರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ

3 ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಎಸಳು

3–4 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೇಳಿ

1 ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳಿ

ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಕಣ್ಣ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೇಳಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ರ ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವರ್ವ ಆರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಾ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ಟಿ ಮರಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.
5. ಇದನ್ನು ನಿವ್ವ ಉಟಡೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೌಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	154.14	15.59	2.12	4.1	9.66



ಒಣಾ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 8 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು
- 1 ಚಮಚಮ ಧನಿಯಾ ಮುಡಿ
ಅಥವ ಕಪ್ಪು ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ
ಅಥವ ಚಮಚಮ ಹುಣಿಸೇ ರಸ
- 1 ಚಮಚಮ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಮ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚಮ ಕಡಲೀ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಮ ಕೆಂಪು ಮೆಣಿನಕಾಯಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಣಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚಮ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು 1 ನಿಮಿಷ ಹರಿಯಿರಿ. ಸ್ವವ್ರಾ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
2. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಣ್ಣಿ ಬರುವ ತನಕ ಹರಿಯಿರಿ. ಸ್ವವ್ರಾ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಳ್ಳು ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಎಳ್ಳುನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ.
4. ಹರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಹರಿದ ಕಡಲೀಬೀಜ, ಹುಣಿಸೇ ಗೊಬ್ಬು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಿನ ಮುಡಿ, ಧನಿಯ ಮುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಂತರ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಮುಡಿ ಮಾಡಿ. ರುಚಿ ನೋಡಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.
6. ಚಟ್ಟಿ ಮುಡಿ ತಯಾರಿದೆ. ಗಾಳಿ ಆಡದ ದಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	175.9	12.9	2	3.2	13.45



ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100 ಗ್ರಾಂ ಎಳ್ಳಿ
ಅರ್ಧ ಚಪುಚೆ ತುಪ್ಪ

15 ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೊಣಿನ ಕಾಯಿ
ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಕರಿಬೇವು

1 ಚಪುಚೆ ಇಂಗು

100 ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ

50 ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಕ್ಸೆಪ್ಸ್‌ಟ್ರೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಸ್ವೇಚ್ಚೆನು (gm)
1 tbsp	175.9	12.9	1.8	15.04	3.314



ಕ್ರೀಂ ಅವಕಾಡೋ ದಿಪ್

ಬೆಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಹಣ್ಣಗಿರುವ ಅವಕಾಡೋ
ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಸಾಫಾರಣ ಗ್ರೇಸ್ ಯೋಗಚ್ರೋ
ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ 2 ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಎಸಳು

1 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ ರಸ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
ಚಿಪ್ಸ್ /ತರಕಾರಿ ಬಜ್ಜಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮುಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬೋಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವಕಾಡೋಗಳನ್ನು ಘೋಕ್ರೋ/ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ಕಿವುಚಿ.
2. ಯೋಗಚ್ರೋ, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
3. ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಿಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	33.3	2.34	1.06	2.23	1.27



ಗ್ರೈಕ್ ಯೋಗಟ್‌ ಶರ್ಕಳ್ಳಿ ಡಿಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಸ್ವೀಡಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶರ್ಕಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 2 ಚಮಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಕಪ್ ಗ್ರೈಕ್ ಯೋಗಟ್‌
ಮಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೊಸಿ
ಬೀಜಗಳ ಕ್ರಾಕರ್ನ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಶರ್ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
ಶರ್ಕಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಶರ್ಕಳ್ಳಿ ಬಲು ಬೇಗ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.
- ಶರ್ಕಳ್ಳಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ, ಅದರ ವಾಸನೆ
ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ತನಕ 1 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವರ್ವ ನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ.
- ಬಡಿಸುವ ಬೌಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದ ಶರ್ಕಳ್ಳಿ ಮತ್ತು
ಗ್ರೈಕ್ ಯೋಗಟ್‌ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮಡಿ ಮತ್ತು ಉಪನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.
- ತಣ್ಣಿಗಿರುವಾಗಲೇ ಕ್ರಾಕರ್ನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸ್ಪಿಕ್ಸನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	71.3	4.9	0.66	5.18	0.6



ವಾಲ್‌ನಟ್‌ ಬಟ್ಟೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ವಾಲ್ ನಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಅಥ ರಸ್ ತಾಜಾ ತೆಗಿನ ತುರಿ
- 1 ಚಮಚಿ ತೆಗಿನ ಎಕ್ಸ್
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಕ್ಸ್
- 1 ಇಂಬು ಶುಂಭಿ
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
- 1 ಚಮಚಿ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು
- 1 ಷಿಟಕಿ ಇಂಗು
- 1 ಚಮಚಿ ಕರಿಬೇವು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಮಿಶ್ರಿ ಜಾರ್ಗೆ ತೆಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿ ವಾಲ್ ನಟ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಭಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಪ್ರಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣ ತಯಾರಿಸಿ.
3. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ.
4. ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿರುವ ಬಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
5. ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗೆ ಈ ಬಟ್ಟೆ ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (tsp/tbsp)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೆಚ್‌ಎಂಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 tbsp	114.7	9.014	1.332	8.66	2.5



ಮೂಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೂಪ್



ಸೂಪ್ ಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
90 ಮಿ.ಲೀ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ
1 ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಿಸು
1 ಕಪ್ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ
ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
1 ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳ್ಳು
1 ಬೆಳುಳ್ಳು ಎಸಳು
ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಅಳ್ಳು ಮೆಣಿಸಿನ ಪುಡಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೆರುಳ್ಳು ಹಾಕಿ 3-4 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಬೆಳುಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಳ್ಳು ಮೆಣಿಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಬಾಣಲೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೆಯಿಸಿ, ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೇಯಿವವರೆಗೂ ಬೆಯಿಸಿ.
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
- ರುಬ್ಬಿರುವ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಪಾನಾಗೆ ಹಾಕಿ, ಕ್ರೀಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣು (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತರ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	314.2	9.69	1.2	30.036	2.12



ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ)
- 1 ಉಪ್ಪಿನ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಬಿಕ್ಕಡಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು
- 1 ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಈರುಳ್ಳಿ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ)
- 1.5 ಕಪ್ ನೀರು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸು
ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಒಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೊಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೃದುವಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಮುಖ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ 5–10 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಮಿಶ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪಡಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೊಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
6. ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಅಥವಾ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಳುಗೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಕುದಿಸಿ.
7. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್ ಬಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	286	10.99	1	26.16	1.89



ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಉಮಜೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ ತೆಂಗಿನ ಕ್ರೀಂ
- 2 ಉಮಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಲುಗಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೇಣಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಉಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಕಪ್ಪೆ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು
- 3 ಉಮಚೆ ಕ್ರೀಂ
- 3 ಕಪ್ಪೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಅಣಬೆ
ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ 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 ಮೇಣಿನ
ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
4. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಕ್ಕೋ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸೆಗೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ತೆಂಗಿನ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸೂಪ್
ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸೆಲ್ಲ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಈಗ ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ
ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಕ್ಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	306	6.83	0.915	29.9	2.46



ಬ್ರೋಕೆಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಬ್ರೋಕಲಿ
- ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಮೊಸರೆಲ್ಲ್ ಚೀಸ್
- 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್
- ಹಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚೊರುಗಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ
- ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
- 1 ಕಪ್ ನೀರು
- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಳ್ಳಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
2. ಒಮೆ ಬೆಳ್ಳೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ತನಕ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಗಾಜಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
5. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೈಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
6. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
7. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್, ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಚಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೀರುಗಿಸಿ.
8. ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ರುಜ್ಜಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಈಗ ಬ್ರೋಕೆಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಚ್‌ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	288	10.74	2.5	18.16	5.77



ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 2 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ | 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ರೋಕಲಿ |
| 2 ಕಪ್ ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ | 2 ಕಪ್ ನೀರು |
| 1 ಕಪ್ ಈರ್ಲಿಫ್ | 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೀ ಹಿಟ್ಟು |
| 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಧವಾ ಶ್ರೀಂ | |
| 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) | |
| ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ | |
| ಅಧ್ರ ಕಪ್ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರ್ಲಿಫ್ ಹಾಕಿ. ಈರ್ಲಿಫ್ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹರಿಯಿರಿ.
- ಕಡಲೀ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಕ್ಯಾಯಾಡಿಸಿ, ಅದು ಬೇಯುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ತುಂಡ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೋಕಲಿ, ಉಪ್ಪು, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೊಸು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಚೆಡ್ಡರ್ ಚೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಚೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮ್ಹಾಡಿ.
- ಸೂಪ್‌ಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಈಗ ಬ್ರೋಕೊಲಿ ಚೆಡ್ಡರ್ ಸೂಪ್ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋ-ಚೆಡ್ಡರ್ ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	302.82	13.26	2.5	18.3	6.03



ಹೊಕೋಂಸಿನ ಸೂಪ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ | 3 ಕಪ್ ತಾಜಾ ಬ್ಯೋಕಲಿ |
| 2 - 3 ಬೆಣ್ಣುರ್ಹ ಚೀಸ್ | 2 ಕಪ್ ನೀರು |
| 1 ಕಪ್ ಈರ್ಜಿ ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಓರೆಗಾನೋ | 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ |
| 4 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ವಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಸಿದ) | 3 ಕಪ್ ಹೊಕೋಂಸು |
| ಲಂಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ | |
| ಅಧ್ರ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕ್ರೀಂ | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈರ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಹೊಕೋಂಸು, ನೀರು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಲಂಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ತೆಗೆದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಮಿಶ್ನಾತ್ಕೆ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿ/ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
- ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈರ್ಜಿ ಕೊಂಬು, ಓರೆಗಾನೋ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	301	8.96	1.5	20.8	4.37



ಟಿಮೋಟೋ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಕಪ್ ಟಿಮೋಟೋ
- 1 ಕಪ್ ಈರ್ಲಿ
- 2 ಚಮಚಮಿ ಒಣ ತುಳಸಿ
- 3 ಬೆಜುಳ್ಳಿ ಎಸಜುಗಳು (ತುಂಡರಿಂಡಿ)
ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ
ಅಧರ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಿದ ದಪ್ಪ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಶ್ರೀಂ/ಹಾಲು
2 ಕಪ್ ನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ
ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈರ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಿದ ದಪ್ಪ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಿಮೋಟೋ, ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ತೆಗೆದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಣ ತುಳಸಿ, ಶ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಸೂಪ್ ಗಟ್ಟಿ/ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರು ನೀವು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಟಿಮೋಟೋ ಸೂಪ್ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (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 ಶೆರುಳ್ಳಿ
- 2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ಕಪ್ ಟಿಮೋಟೊಎ
- 2-3 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು
- 3 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು (ತುಂಡರಿಂದ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೊದಲು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ನಂತರ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ತುಂಡೆಗಳು ಸೇರಿಸಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಶೆರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಸಿಲೆರಿ, ಕೆಂಪು ಬಣಿದ ದಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಿಮೋಟೊ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ.
5. ನಂತರ ಒಣ ಮಸಾಲೆ ಮಡಿಗಳಾದ ಅರಿತಿನ, ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
6. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
7. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
8. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
9. ಈಗ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಬಾಡುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
10. ಈಗ ಹಸಿರು ಶೆರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬಿನ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿದೆ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯೆಲು ಕೊಡಿ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಬಣಿದ ದಪ್ಪ
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಹಾಲು ಕಪ್ ಶ್ರೀಂ/ಹಾಲು
1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ
2 ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ
ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಅಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಂಫೆಂಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	281.5	29.133	8.351	6.495	9.26



ಪಾಲಕ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಅಫ್ಫ್ ಚಮಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 5 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ
- 1 ಕಪ್ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ
- 1 ಕಪ್ ಟಿಮೋಟೊಎ
- 1 ಕಪ್ ಪಾಲಕ ಸೌಪ್ಪು
- 1 ಚೆಕ್ಕೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಿಮೋಟೊಎ, ಪಾಲಕ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ 1 ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಚೆಕ್ಕೆ, ಚೆಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಮರಿಯಿರಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಟಿಮೋಟೊಎ, ಪಾಲಕ ಸೌಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾ ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಮರಿಯಿರಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ 2 ವಿಶಲ್ಗಳ ಮಾಡಿಸಿ.
5. ಇದನ್ನು ತೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
7. ಬಿಸಿ ಇರುವಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	161.8	9.98	4.09	5.3	2.81

ದಿಧೀರ್ ಬೀಜಗಳ ಸೂಪ್ (ಗಂಜಿ)



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಮೊಸರು
- 1 ಚಮಚಮಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 ಚಮಚಮಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 2 ಚಮಚಮಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಮಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 2 ಕಪ್ಪೆ ಬಿಸಿ ನೀರು
- 2 ಚಮಚಮಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ದಿಧೀರ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೇ ಬೀಜ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಹರಿಯಿರಿ. ಸ್ವವ್ರ ಆರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗಾಳಿ ಆಡದ ದಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.
- ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಚೌಲ್‌ಗೆ 2 ಕಪ್ಪೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣದ ಮುಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಡೆದ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
150 ml	268.5	21.71	7.17	9.66	8.2



ಸಿಹಿಗಳು

ಬೀಜಗಳ ಮಿಶನ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಉಪಾಜಿ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 2 ಉಪಾಜಿ ಕಡಲೀಬೀಜ
- 1 ಉಪಾಜಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಉಪಾಜಿ ವಾಲೋನಟ್
- 1 ಉಪಾಜಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 1 ಉಪಾಜಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
- 1 ಉಪಾಜಿ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ
- 1 ಉಪಾಜಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ
- 1 ಉಪಾಜಿ ಬಾದಾಮಿ
- 2 ಉಪಾಜಿ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ವಾಲೋನಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೊರುಗಳಾಗಿ 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 ಬಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಕ್ಯಾಂಯಾಡುತ್ತಿರಿ.
6. ತಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ ಮತ್ತು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
7. ಈಗ ಬಿಜಗಳ ಬಹಿರ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ದ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	417.4	13.26	5.43	40.03	16.1



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಿ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ
- 1 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
- ಅಧ್ಯ ಚಮಚಿ ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ವಾಲ್‌ನಟ್
- 1 ಚಮಚಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ
- 25 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಚಿಟಕೆ ಏಲಕ್ಕು ಮಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲೋಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಚಿಟಕೆ ಏಲಕ್ಕು ಮಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀವಿಯಾ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
3. ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜದ ಮಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಸ್ವೀ ಆರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
6. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬ (gm)	ಸ್ವೀಟ್‌ನು (gm)
2 no	203.8	7.03	2.13	20.41	4.54



ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 3 ಕಪ್ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ
- 1 ಚಿಟ್ಟಕೆ ಅರಿತಿನ ಮುಡಿ
- 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 ಮೊಳಿನ ಕಾಂತಿ
- 1.25 ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತುರಿದ ಎಲೆಕೋಸು
- 1.25 ಚಮಚಿ ಮೊಳಿನ ಮುಡಿ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಸ್
- 1 .25 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಳೆಗಳ ಮುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. 2 ಕಪ್ ಬೇಳೆಗಳ ಹಿಟಿಗೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೊಳಿನ ಮುಡಿ, ಅರಿತಿನ ಮುಡಿ, ಕಡಲಿಸಿದ ಕೊತ್ತಿಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು ಮತ್ತು ದಪ್ಪಮೊಳಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ.
5. ದೋಸೆ ತವರೆನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ 2 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಯಿಸಿ (ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ)
6. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಏರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	185.17	26.65	9.80	7.998	9.148



ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರುಕಾಳು 1 ಕಪ್
2 ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
1 ಚೆಮಚೆ ಶುಂಠಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಣ್ಣು ಉಪ್ಪು
ಉರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿ.
- ಬೆಳಿಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ದೋಸೆಯ ಹೆಂಚಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	32.5	8.64	1.874	0.208	2.74



ಬಾದಾಮಿ ಚೀಸ್ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 20 ಬಾದಾಮಿ
2 ತುಂಡು ಚೀಸ್
ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ನೀರು
ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು
1 ಚಮಚಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ
2 ಚಮಚಮಿ ತುಪ್ಪೆ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ
- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೀಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಾನ್ ಸ್ಪಿಕ್ ತವರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹರಡಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	219.49	2.95	1.6	6.9	20.84



ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬಿಜಗಳು
- 100 ಗ್ರಾಂ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 50 ಗ್ರಾಂ ಬಾಡಾಮಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲೆಗೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾಡಾಮಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಡಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನೆನೆಸಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೌಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೋಸೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅರ್ಥ ಕಪ್ಪೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುದುಗು ಬರಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
5. ನಾನ್ ಸ್ಪೀಕ್ ತವಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯಲು 2 ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಲಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ.
6. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಚ್‌ಡ್ಯೂಟ್‌ಬೊಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	180	8.19	6.2	15.33	5.01

ದಿಧೀರ್ ದೋಸೆ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 4 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1.5 ಚಮಚೆ ತೆಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ (ಪೂಣಿ)
- 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 ಅರಿಸಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ, ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಸಲಹೆ: ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರೀಡ್‌ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 1 ವಾರದ ತನಕ ಬಳಸಬಹುದು.
4. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.
5. ನಾನ್ ಸ್ವಿಕ್‌ ತವರ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವೀಪ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಮುಕ್ಕಳ್ಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. (ಸಲಹೆ: ತೆಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು.)
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	163	3.9	3	15.8	7.8

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತಪ್ಪು



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1-2 ಕಪ್ಪು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ

1 ಚಮಚಮಿ ಎಣ್ಣೆ

1 ಚಮಚಮಿ ಶ್ರೀಂ

1 ಚಮಚಮಿ ಬೀಜಗಳು

1 ಕಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

1 ಚಮಚಮಿ ಕಡಲೇಬೀಜ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ

2. ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮುದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೀಜದ ಮುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೇಳಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಬೀಜದ ಮುದಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬೋಲ್ವಲ್ಲಿ 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 ಉತಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಂಡ್‌ಹೆಚ್‌ಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	340	14.76	8.7	31.27	4.03



ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ಪನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅಧ್ಯಾ ಕಪ್ಪೆ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ

1 ಚಪುಡಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ

20 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ

2 ಚಿಕ್ಕ ಚಪುಡಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
2. ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ಪಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಹೆಚ್ಚನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ
6. ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ
7. ಪುದಿನ ಕುಮಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೆಟ್ಟಾಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	165.3	7.19	5.11	14.58	3.46

ಬೀಜಗಳ ದೋಸೆ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 3 ಚಮಚಮ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಮ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 3 ಚಮಚಮ ಎಳ್ಳು
ಅಥವ ಚಮಚಮ ವಾದಕ್ಕಿ (ಅಜ್ಞಾನ)
ಕಾಲು ಚಮಚಮ ಹರಿಶಿನ
- 1 ಉಪ್ಪಿಕ ಇಂಗ್ನು
- 2 ಚಮಚಮ ಬೆಣ್ಣೆ
ಅಥವ ಟಮೋಟೋ
- ಅಥವ ಚಮಚಮ ಶುಂಠಿ
- 3 ಚಮಚಮ ಜೀಸ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 5 ಬಾದಾಮಿಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಲನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣಿಗೆ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ರುಜ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಮೋಟೋ, ವಾದಕ್ಕಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೀಸ್, ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೆನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ನಾನ್-ಸಿಕ್‌ ತವರನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಕಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	367	12.96	3.71	34.08	6.265



ಹೆಸರುಬೇಳಿ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಹೆಸರುಬೇಳಿ 1 ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ

1 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ/ಬೆಳ್ಳಣಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೆಸರುಬೇಳಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿ.
2. ಬೇಳಿಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗುವ ಹಾಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ದೋಸೆಯ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ತುಪ್ಪ ಅಥವ ಬೆಳ್ಳಣಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇಪಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೆಗ್ಗೆಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	156	10.126	2.454	11.5	3.75



ಮೊಟ್ಟೆ ರಹಿತ ಚೀಸ್ ಆಮ್ಲಿಟ್

ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು
4 ಸ್ನೈಸ್ ಬೆಡ್ಡೋ-ಚೀಸ್
ಅಧರ ದಪ್ಪ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ
1 ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ
ಅಧರ ಟಮೇಟೋ
ಕಾಲು ಉಪುಚೆ ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೋ ಬೀನ್ಸ್
1 ಉಪುಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
25 ಗ್ರಾಂ ಸೌತೆಕಾಯಿ
2 ಉಪುಚೆ ಈರುಳ್ಳಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬೋಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಟಮೇಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಮೊಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿ.
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜೀಸೆನ್ಹೂಂದಿಗೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
- ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ದೋಸೆಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಸ್ವರ್ವ ಆರಿಸಿ, ತಿನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	273.3	9.57	1.2	24.43	4.45



ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

250 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್, ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಅರಿತಿನ, 3 ಚಪುಚೆ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅಧರ ಚಪುಚೆ ಅಷ್ಟು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಅಧರ ಕಪ್ಪು ಈರುಳ್ಳಿ, 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಶುಂಭಿ, 1 ಕಪ್ಪು ಟಿಮೋಟೋ, 2 ಹಸಿ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ, 4 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ವಿಷಜುಗಳು (ಶುಂಭರಿಸಿದ), ಅಧರ ಚಪುಚೆ ಜೀರಿಗೆ, ಅಧರ ಕಪ್ಪು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ, ಅಧರ ಚಪುಚೆ ಗರಂ ಮಾಲೆ, ಅಧರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 1 ಚಪುಚೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಿಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
3. ಶುಂಭ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನುಳಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಭಾರ ಮೆಡಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಾಗಿ ಇಡಿ.
4. ಮದ್ದಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಧರಾ ತುಪ್ಪ ಅಧರಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
5. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.
6. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೃದುವಾದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿರುವ ಶುಂಭ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೊಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
7. ಈಗ ಟಿಮೋಟೋ ಹಾಕಿ, ಅದು ಮೆತ್ತಾಗುವ ತನಕ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟಿಮೋಟೋ ಬೇಗನೆ ಬೇಯಲು ನೀವು ಜಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
8. ಈಗ ಸಾಂಭಾರ ಮೆಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು - ಅರಿತಿನ, ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಾಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
9. ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳು ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲು 5-6 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
10. ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪೊಣ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಲು 1 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
11. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ, ಅವು ಗಟ್ಟಿ ಅಧರಾ ರಬ್ಬಿರ್ ತರಹ ಆಗಬಹುದು.
12. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಇಡ್ಡಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೌಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	130.6	10.37	1.754	6.49	8.54



ದೋಕ್ಕಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 20 ಬಾದಾಮಿಗಳು
ಅರ್ಧ ಚಪುಚೆ ತುಪ್ಪ
ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು
ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಸಾಸಿವೆ
9 ದೊಡ್ಡ ಚಪುಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಅರಿಶಿನ ಮುಡಿ
1 ಚಪುಚೆ ಕರಿಬೇವು
- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಪುಚೆ ಮೊಸರು
ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ
ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಇಂಗು
ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಉಪ್ಪು
ಅರ್ಧ ಚಪುಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಕೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾದಾಮಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲ್ಲಿಯಿರಿ.
- ಮುತ್ತೊಂದು ಬೋಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 3 ಚಪುಚೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. ಒಣಿಸಬೇಡಿ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನುಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಡ.
- ಒಂದು ಬೋಲ್ಗೆ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮುಡಿ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ 1-2 ಲೋಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಒಮ್ಮೆ ದೋಕ್ಕಳು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ತಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆ: ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ದೋಕ್ಕಳು ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಡೆಚೈಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	181.8	10.0	5.316	14.18	4.406



ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ವಾಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚಿ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಣ್ಣ ಉಪ್ಪು
- ಅಧ್ರ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿ ಅರಿತಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು
- ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
3. ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ
4. ನಂತರ ನಿಮಿಷವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಯಾನೋನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಂತರ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಘೈಸಿ ಮಾಡಿ.
7. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	184	12.44	5.6	12.88	6.06



ಬೀಜಗಳ ಪಡ್ಡೆ

ಬೀಜಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಿಟಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 2 ಚಮಚೆ ಮೊಸರು
- 1.5 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
ಅಥವಾ ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1.5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಸೂರ್ಯನಕಾಂತಿ ಬೀಜ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಚಮಚೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ, ದೊಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಡಿ.
3. ಪಡ್ಡೆ ತವರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಹೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	258.3	12.29	5.81	21.81	6.83



ಪಾಲಕ್ ಪರೋಟ



ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ/ರಾತ್ರಿ ಖಾಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2 ಕಪ್ ಕೆಂಡೊ ಹಿಟ್ಟು
(ಕಡಿಮೆ ಕಾಬೋಎಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮೌರ್ಚಿನುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟು)

1.5 ಕಪ್ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

2-3 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

1 ಚಮಚಮಿ ಅಜ್ವಾನ

1 ಟೀ ಚಮಚಮಿ ಜೀರಿಗೆ

1 ಚಮಚಮಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

1 ಕಪ್ ನೀರು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೋಲಾಗೆ ಕೆಂಡೊ ಹಿಟ್ಟು, ರುಬ್ಬಿರುವ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಜಿಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟಿ, 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 ಕಾಬೋಎಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮೌರ್ಚಿನುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು/ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)

ಬಡಿಸುವ ಪರೋಟ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನು (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 ಮೊಸಿನಕಾಯಿ,
2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,
1 ಟೀ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ,
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪನ್ನೀರನ್ನು ಪೇಸ್ವೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜೆನಾಗಿ ಹರಿಯಿರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪನ್ನೀರ್ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಜೆನಾಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ನಂತರ ಪನ್ನೀರ್ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಜಿಕ್ಕು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಸಾಧಾರಣ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಿಮೆ ಕಾಬ್ರ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಜಪಾತಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಪನ್ನೀರ್ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮದಚಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
7. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಪರೋಟವನ್ನು ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಸುಡಿ.
8. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರೋಟ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬ್ರ್ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	345.8	25.18	106.14	13.802	30.44



ದಂಟು/ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಚಮಚೆ ಇಸಪೆ್ಪೆಲ್ಲು ಸಿಪ್ಪೆ
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ತೆಂಗಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು
- 100 ಗ್ರಾಂ ದಂಟನ ಸೊಪ್ಪು (2 ಹಿಡಿ)
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಅದಕ್ಕೆ ದಂಟನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು ಮತ್ತು 1
ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುರಿದು ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಒಂದು ಬೋಲಾಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ್ರೆ, ರುಬ್ಬಿದ
ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕ್ಷಿಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಪಾತಿ/ಪರೋಟ ಹಿಟ್ಟಿನ
ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಕ್ಕೆ ಬಿಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೋಟ್ಟಿ
ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ
ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಾನ್‌ಸ್ವೀಕಾರ ತವರುನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು
ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಟೆಚ್ಚೆಟ್ಟಾಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	541.3	35.53	12.05	22.48	19.29



ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಡಿ,
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಸಿಲಿಯಂ ಹಸ್ತಾ,
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೋಸರು,
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
3. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಅಂಚುಗಳು ಸೀಳೆದಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಮುಚ್ಚಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
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)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೌಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	295.2	37.66	7.51	10.97	13.04

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೀಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಚಮಚೆ ಕಡಲೀಬೀಜ
- ಅಧ್ಯಾ ಕಪ್ಪೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ತಾಜಾ ಹಾಲು
- ಜೀಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬೋಲ್ಗೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೀಬೀಜ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಜೀಸ್ ಅನ್ನು ಬೆಂಕ್ಸೆಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗೇ ಇರಲಿ.
- ನಾನ್ ಸ್ಪಿಕ್ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
- ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ
- ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಎಕ್ಸೆಪ್ಸೆಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	323	11.09	8.1	28.04	11.73

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಲಿನ ರೊಟ್ಟಿ



ಹೇಳಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚೆ ಶ್ರೀಂ
- 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ
- ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು
- 3 ಚಮಚೆ ಜಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬೋಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಜಿಯಾ ಬೀಜದ ಮುಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಕ್ಕೆ ಬಿಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಣಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಾನ್‌ಪ್ರೈಸ್‌ ತವರನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್‌ಹೆಚ್‌ಟೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	322	48.3	6.3	13.14	10.12



ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೀಜಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
- 2 ಚಮಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 3 ಚಮಚೆ ತಂಗಿನ ಎಕ್ಕೆ
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುರುಳಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 1 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ಕಪ್ಪೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು
- 2 ಚಮಚೆ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೋಲ್ಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ, ಜೀಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುರುಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು, ರೊಟ್ಟಿಯ ಹಾಗೆ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಚನ್ನು ಇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ತಂಗಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
2 no	254.6	15.28	7.15	20.686	8.011



ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ
- 2 ಉಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಉಮಚೆ ಗ್ರಾಂತಂ ಅಂಟು ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಕಾಲು ಉಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಉಮಚೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ
- ಅಥವಾ ಉಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನುಳ್ಳಿ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಿದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬೋಲ್ಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ ಮಡಿ, ಗ್ರಾಂತಂ ಅಂಟು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲ), ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಬೆಕ್ಕೆ ಬೆಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿವ ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ನಾನ್-ಸ್ಪೀಕ್ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪುಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೆಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	238.9	13.34	9.38	12.342	5.05



బెళ్చల్లు లేపిత రోట్టి

బేచాగువ పదాఘాగళు:

- 2 జమచె గట్టి మొసరు
2 బిక్క జమచె తెంగిన ఎణ్ణె
అధా బిక్క జమచె గ్రాంతం గమ్
1 జమచె సీలియం హస్త
6 జమచె తెంగిన హిట్టు (మడి)
అధా బిక్క జమచె అడిగే సోడా
2 బెళ్చల్లు
కాలు జమచె ఎళ్ళు
అధా కప్పా బెజ్జిన నీరు
రుబిగె తక్కుప్పు ఉప్పు
మాడువ విధాన:

- బోలాగె తెంగిన హిట్టు, గ్రాంతం గమ్, సీలియం హస్త, అడిగే సోడా, గట్టి మొసరు. ఉప్పు హాకి బెజ్జిన నీరన్న సేరిసుత్తా జవాతి హిట్టున హదక్కే కలసికొల్చి.
- హిట్టున్న 20 నిమిషగళ కాల నెనెయలు బిడి.
- హిట్టున్న బిక్క బిక్క ఉండెగళాగి మాడికొండు ఎరడు రోట్టి తట్టువ హాథిగళ మధ్య ఇట్టు లట్టింగెయింద వృత్తాకారవాగి లట్టిసికొల్చి.
- నంతర లట్టిసిద హిట్టున మేలే కరిజీరిగె ఉదురిసి మత్తు బెళ్చల్లు జూరుగళన్న హాకి.
(సలహ: కరిజీరిగె బదలు నీవు ఎళ్ళు బళసబముదు)
- నానో-సీకో తవవన్ను మధ్యమ ఉరియల్లి బిసి మాడికొండు లట్టిసిద హిట్టున్న హాకి. తెంగిన ఎణ్ణె సవరుత్తా ఎరడూ కడె 5 నిమిషగళవరేగె జేన్నాగి బేయిసి.
- బిసి బిసియాగి సేవిసలు కొది.

బడిసువ పమాణ (pieces/no)	తెక్క (Kcal)	హిట్టు కాబోఎచ్చేటోగళు (gm)	నారినాంత (gm)	చొబ్బ (gm)	ప్రోటీను (gm)
2 no	321.3	36.153	12.6	15.06	10.4



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ್ರೋ
- 1 ಚಮಚಮ ಚೀಸ್
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು
- 1 ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಕಾನ್‌ಸ್ವಾಬ್‌ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಸೋಡೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಬೋಲ್‌ಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ್ರೋ, ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾನ್‌ಸ್ವಾಬ್‌, ಚೀಸ್, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಶ್ಚಿಂ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ
3. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜಿಕ್ಕು ಜಿಕ್ಕು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಹಾಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಚಪಾತಿಯಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಣೆ ಬಳಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ನಾನ್ ಸ್ವಿಕ್‌ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಭಾಕ್ರಿಯನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಕುಮಾರ್‌ದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋಂಡೆಚ್‌ಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೌಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	326.6	29.633	6.173	18.2	12.0



ವಿವಿಧ ಒಣಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಚಮಚಮಿ ಗ್ರಾಂತಂ ಗಮ್
- 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮಿ ಬಾದಾಮಿ ಮಡಿ
ಅಥವಾ ಚಮಚಮಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ
- 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಮಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬೋಲಾಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಣ್ಣಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎರಡು ರೋಟಿ ತಟ್ಟಿವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅದರ ಮುಧ್ಯ ಇರಿಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹೆಂಚನ್ನು ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಸ್ಪ್ಲಾಶ್ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟಿ ಕಾಬೋಎಚ್‌ಡೆಚ್‌ಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	243.49	13.86	11.919	12.656	3.619



ಹೊಕೋಸಿನ ಪರೋಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚೆ ಕ್ರೀಂ
- 100 ಗ್ರಾಂ ಹೊಕೋಸು
- 1 ಚಿಟ್ಟಕೆ ಅರಿಶಿನ
- 2 ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ
- 4 ಚಿಕ್ಕ ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ
- 3 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು

- 3 ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳಾಲ್ಕಿ ಹೇಸ್ಟ್
- ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
- 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬೆಜ್ಗಿನ ನೀರು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೌಲೋಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಜ್ಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚಪಾತೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲೆ ನೆನೆಯಲು ಬೆಂದಿ.
2. ಪರೋಟದ ಒಳಗೆ ಹಾಕಲು ಜೆನ್ನಾಗಿ ತುರಿದ ಹೊಕೋಸು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3. ಪಾನೋನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಕೋಸು, ಶುಂಠಿ -ಬೆಳ್ಳಾಲ್ಕಿ ಹೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ ಮಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.
5. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 4 ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ರೊಟಿ ತಟ್ಟಿಪ ಹಾಳೆಗಳೆ ಮಧ್ಯ ಇಟ್ಟ ಲಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಿಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಈಗ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೊಕೋಸಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೊಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೊಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೂ ಮಾಡಿ ಗೋಬಿ ಪರೋಟವನ್ನು ತೆಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ನಾನ್-ಸೀಕ್ ತವರವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋಬಿ ಪರೋಟವನ್ನು ಎರಡೊ ಕಡೆ 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರೋಟ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಡೆಚ್ಚೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	418	32.123	7.573	20.035	12.22

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪು ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪು ಹೊಕೋಸು
ಕಾಲು ಚಹುಚೆ ಸಾಸಿವೆ
2 ಚಹುಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
5 ಬಾದಾಮಿಗಳು
1 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ಚಿಟ್ಟಕೆ ಇಂಗು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಬೆಳ್ಕೆ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ
3. ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ನಿಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ
4. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೆನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ
5. ದಾಲ್ ಅಥವಾ ಸಾಂಭಾರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣು (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತರ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	108.9	10.9	3.4	7.38	2.66



ಹೊಕೋಸು ಮೆಂತ್ಯೆ ಅನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು, 200 ಗ್ರಾಂ ಹೊಕೋಸು, ಜಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, 2 ಲವಂಗ, ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ, ಅಧರ ಟಿಮೋಟೋಲ್, ಅಧರ ಕೆರುಳ್ಳಿ, ಅಧರ ಶುಂಠಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ, 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಅಧರ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅಧರ ಚಮಚೆ ಅಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1 ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಅಧರ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ. ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ನೀರು, 75 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಕೆರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಟಿಮೋಟೋಲ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿದಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೊಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು “ಅನ್ನ” ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಕಪ್ಪು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುರಿದ ಹೊಕೋಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿ. ರುಜ್ಬಿದ ಕೆರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಹಚ್ಚಿದ ಟಿಮೋಟೋಲ್, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಮೃದು ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಕಾಗ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	105.9	10.97	3.4	6.88	2.66

ಹೊಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, | ಅಧ್ಯ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ, |
| 100 ಗ್ರಾಂ ಪಾಲಕ್, | 3 ಚಮಚಿ ನೀರು, |
| 2 ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ವಸಳುಗಳು, | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಾಪ್ಪು ಉಪ್ಪು |
| 200 ಗ್ರಾಂ ಹೊಕೋಸು, | |
| 2 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ. | |
| ಅಧ್ಯ ಈರ್ಜ್ಜಿ. | |
| 2 ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಭಿಯನ್ನು ಜಿಕ್ಕಿದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೊಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು “ಅನ್ನ” ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುರಿದ ಹೊಕೋಸನ್ನು 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 ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಹಾಕಿ. ಜೀರಿಗೆ ಸಿದಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈರ್ಜ್ಜಿ, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ, ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
6. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
7. ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
8. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೆಚ್‌ಎಂಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	105.07	10.12	3.1	7.17	2.91



ಹೊಕೋಸು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ ಹೊಕೋಸು

1 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ

1 ಚಿಟಕೆ ಅರಿಶಿನ

2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ

1 ಚಿಟಕೆ ಇಂಗು

1 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ.

2. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ, ಹಸಿ ಮೇಣಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ.

4. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	105.07	10.12	3.1	7.17	2.91

ಹೊಕೋಎಸಿನ ಅವಲಕ್ಷ್ಯ



Ingredients:

- ಒಂದು ಕಪ್ ಹೊಕೋಎಸು
2 ಚಮಚಿ ಕಡಲೇಬೀಜ
1 ಚಿಟಕೆ ಅರಿಶಿನ
2 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
1 ಚಮಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

- ಹೊಕೋಎಸಿನ ಹೊವು ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಡಿಸಿ.
- ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. (ಅಲೂಗೆಣ್ಣೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಗೆ)
- ಲುಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ಹೊಕೋಎಸಿನ ಹೊವುಗಳನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಲುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಶೋಧಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾನ್‌ ಇಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮರಿದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
- ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈರುಳ್ಳ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಮಡಿ ಸೇರಿಸಿ. 2 ನಿಮಿಷ ಹರಿಯಿರಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಕೋಎಸಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹೊಕೋಎಸಿನ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (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 ಚಮಚೆ ಬೀನ್
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಬಟಾಣೆ
- 1 ಕಪ್ ಹಾಕೋಸು
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಪುದಿನ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಕಪ್ ಈರ್ಲಿ
- 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಟ್ಟದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರವ್ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
3. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರ್ಲಿ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಪುದಿನ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮದ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ | ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರೇಕ್ಷಿ ಮಾಡಿ.
5. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
6. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	125	17.52	4.8	5.94	4.304

ಹೊಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

3 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ/ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	4 ಬಾದಾಮಿಗಳು
2 ಕಪ್ಪೆ ಹೊಕೋಸು	1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬಿ ರಸ
ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ	1 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ	ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಹಿಂಗು
ಅಧರ್ ಕಪ್ಪೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್	ಅಧರ್ ಚಮಚೆ ಗಸಗಸೆ
3 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ	5 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ(ಧನಿಯಾ)
1 ಜೆಕ್ಕೆ ತುಂಡು	ಅಧರ್ ಚಮಚೆ ಮೆಂತ್ಯೆ
2 ಕಪ್ಪೆ ಬೀನ್ಸ್	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಅಧರ್ ಚಮಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ	

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಧನಿಯಾ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ, ಜೆಕ್ಕೆ, ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಧರ್ ಇಂಚಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ತರಕಾರಿಗೆ ಅಧರ್ ಕಪ್ಪೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ಅರಿಶಿನ ಮುಡಿ ಮತ್ತು ಮುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ ಮುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಕಡಿಮೆ ಉರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಂಬಿ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
5. ಒಗ್ಗರಕೆ:- ಪಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಒಣ ಮೇಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೂಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ.
6. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಉಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	184.2	13.66	5.5	13.3	5.136



ತರकारಿಗಳ ಕಿಚಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 2 ಕಪ್ ಹೊಕೋಸು | 2 ಚಮಚೆ ಅಗಸೇಬೀಜ |
| ಚಿಟಕೆ ಅರಿಶಿನ | ಅಧ್ರ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ |
| ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ | ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು |
| 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ | ಅಧ್ರ ಚಮಚೆ ಸಾಂಭಾರ ಮಡಿ |
| 1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ | 2 ಚಮಚೆ ಅಗಸೇ ಬೀಜ |
| ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಗಾಂತಂ ಅಂಟು | 5 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ |
| 2 ಕಪ್ ಬಿನ್ಸ್ | ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಬಿರೋಂಬಿ ಬೀಜಗಳು |
| 2 ಒಳ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು |
| ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅಳ್ಳೆ ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ | |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಅಧ್ರ ಕಪ್ ನೀರನಲ್ಲಿ ಬಿರೋಂಬಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು 1 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹೂಕೋಸನ್ನು ತುರಿದು ಅನ್ನದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ತುರಿದ ಹೂಕೋಸು, ರುಬ್ಬಿದ ಬಿರೋಂಬಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಿನ್ಸ್, ಅಗಸೇ ಬೀಜಗಳ ಮಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಮಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ, ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲ ಮಡಿ 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 ಗಾಂತಂ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	156.9	12.33	5.876	10.5	5.0



ಹೊಕೋಸು ಮೊಸರನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಹೊಕೋಸು
ಅಥವ ಕಪ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
- 1 ಬಿಂಡಿಕೆ ಇಂಗು
ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಸಾಸಿವೆ
ಅಥವ ಚಪುಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಕೆ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬೋಲ್ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ
- ಒಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ
- ಹೊಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಶೃಂಗರಿಸಿ, ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100 gm)	86.17	4.5	1.6	6.79	2.2



ಹೊಕೋಸು ಪ್ರೈಡ್ ರ್ಯಾಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಚಮಚಮ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 1 ಕಪ್ ಹೊಕೋಸು
- ಅಧ್ಯ ಚಮಚಮ ಕರಿಮೇಣಸು
- 4 ಬೀನ್
- 1 ಚಮಚಮ ತೆಂಗಿನ ಎಸ್ಟ್
- 2 ಚಮಚಮ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳ್ಳು
- ಅಧ್ಯ ಚಮಚಮ ಶುಂಠಿ
- ಅಧ್ಯ ಚಮಚಮ ಮೇಣಸು
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳುಳ್ಳು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹರಿಯಿರಿ
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಯಿವವರೆಗೆ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳು ಹರಿಯಿರಿ
4. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ ವಿನಿಗರ್, ಕರಿಮೇಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹರಿಯಿರಿ.
5. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	115.8	12.31	3.822	6.44	3.72



ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬೈಗ್ರಟಿನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

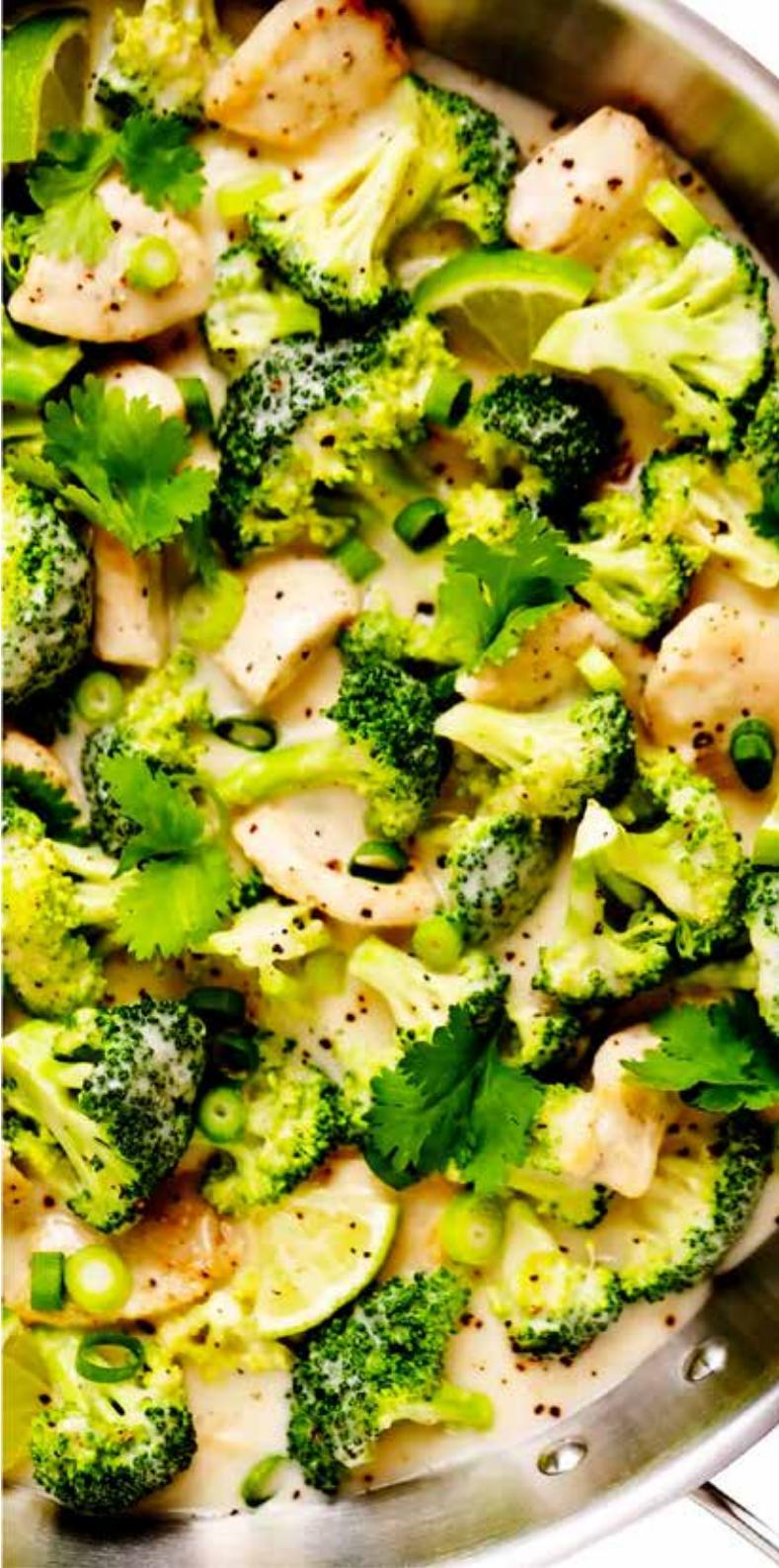
- ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ ಹೊಕೋಸು
ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಅಣಬೆ
ಕಾಲು ಭಾಗ ಅವಕಾಡೋ
3 ಸ್ಲೈಸ್ ಬೀಸ್
1 ಚಮಚೆ ಅಕ್ಕ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
ಅಧ್ರ ಚಮಚೆ ಜೀರ್ಗೆ ಪುಡಿ
ಅಧ್ರ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
1 ಚಮಚೆ ಹಬ್ಬಲ್ ಪುಡಿ
1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹರಿಯಿರಿ.
- ಮುಜ್ಜೆವನ್ನು ಮುಜ್ಜೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಅಧ್ರ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮೀಸಾಲ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೆರಿಯಿರಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೃಹೆತ್ತು ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
- 2-3 ಚಮಚೆ ಟಿಮೊಟೋ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ಬೀಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
- ಹಬ್ಬಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
- 160 ಡಿಗ್ರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಅಧ್ವಾ ಓವನ್ ನಲ್ಲಿ ಬೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

Source: Pratishtha Hegde

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾಬೋಡೀ-ಬೈಗ್ರಟಿನ್ (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಖಾಬ್ಲು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (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 ತೆರ್ಕಿ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚೆ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 1.2 ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆ
- 1.2 ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಕರಿಬೇವು
- ಚಟ್ಟಿಕೆ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಸ್‌

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಿದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
2. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೆರ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಿ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಬ್ರೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ಸ್ವರ್ವ ಆರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
6. ಈಗ ಬ್ರೋಕಲಿ ಸ್ವಿರ್ ತೈಯ ಬಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	154.32	11.2	2.816	10.15	7.14



ಚೀಸ್ ಪಿಜ್ಜಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚೆ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳು
- 2-3 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಅಧ್ರ್ಯಾ ಕೆಮಚೆ ಕಾಜು ಮೆಣಸು
- ಒಂದುವರೆ ಟಮೋಟೋ
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- ಅಧ್ರ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳೆ
- 2 ಬೆಳುಳ್ಳೆ ಎಸಳೆ
- 2 ಚಮಚೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಮುಡಿ
- 2/3 ಕಪ್ಪೆ ಜೀಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
2. ಟಮೋಟೋ ಮತ್ತು 2 ಬೆಳುಳ್ಳೆ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀಸ್ ಅನ್ನು ನಾನ್ ಸ್ಪ್ರೋ ತವದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಪದರದಂತೆ ಮಾಡಿ.
4. ಜೀಸ್ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ ಮುಡಿ ಮತ್ತು ಟಮೋಟೋ-ಬೆಳುಳ್ಳೆ ಪೇಸ್‌ಪ್ರೋ ಹಾಕಿ.
5. ಉಳಿದ ಜೀಸ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳೆ, ಟಮೋಟೋ, ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಮುಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
6. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಸ್ಟ್ರೋಫೇನ್ (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-ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂತ್ಸ್, ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಂಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, 3 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ, ಕಾಲು ಕಪ್ಪ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಕಪ್ಪ ಹೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು, ಅಧ್ರ ಚಮಚೆ ಅರಿಶೀನ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಬೌಲಾನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟ್ಲುದಂತೆ ಕೆಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವರ್ವ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಒಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಹೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಕಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 10–15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಭಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕೈಯಾಡಿಸಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆ: ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪಾನ್‌ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಆದ್ದನಂತರ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಮ್ಮೆ ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸುವಾಸನೆ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶೀನ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಜೀಂಗು ಸೇರಿಸಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸ್ವರ್ವ ಆರಿಸಿ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಕಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಕಡಿಯ ಹದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ಹೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (ml/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಹೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 ml)	140.3	9.25	2.47	8.3	8.45

ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ/ಹಿಟಪ್ಪು



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ (ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಮಿಸ್‌ ಜಾರ್ ಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಬಾದಾಮಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಲಿಜಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತುಂಡರಿಸಿ ನೋಡಿ.
3. ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ್ಣ (gm/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟಪ್ಪು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್‌ಟೋಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 rotis (60 grm)	347.1	12.8	7.5	30	12.8



ಜುಕ್ಕಿನಿ ಎಗ್ಗ್ ಫ್ರೈಡ್ ರೂಸ್



ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ತುರಿದ ಜುಕ್ಕಿನಿ
- 2 ಉಮಜೆ ಬೀನ್ಸ್
- 2 ಉಮಜೆ ಹಸಿರು ಬಟಾಣೆ
- 2 ಉಮಜೆ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- 1 ಉಮಜೆ ತೆಂಗಿನ ಸಾಸ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 1 ಉಮಜೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಜುಕ್ಕಿನಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಸ್ಪಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿಯೋಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ಪಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಜುಕ್ಕಿನಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
5. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಮಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಸಾಸ್ ಸೇರಿಸಿ.
7. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100 gm)	151.3	12.97	3.8	6.14	10.47



ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನಕಾಯಿ ಆಮ್ಲೆಟ್

ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

2-3 ಪಾಲಕ್	ಸೊಪ್ಪು	2 ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನ ಕಾಯಿ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೇಣಸು	2 ಮೋಟ್ಟೆಗಳು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
50 ಗ್ರಾಂ ಕುರುತ್ತಿ	50 ಗ್ರಾಂ ಬಿಮೋಟ್ಟೆ	1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆ
2 ಸ್ಲೈಸ್ ಜೀಸ್		1-2 ಚಮಚಿ ಹಬ್ಬಾಲ್ ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಟ್ರೀಗ್ ಎಲ್ಲೆ ಸವರಿ, ಹಸಿರು ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಢ್ಣಕ್ಕೆ ಕೆತ್ತಲಿಸಿ ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ 1700 ಡಿಗ್‍ರಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಒಂದು ಬೌಲಾಗೆ ಕುರುತ್ತಿ, ಬಿಮೋಟ್ಟೆ, ಪಾಲಕ್, ಕಾಳು ಮೇಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೋಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
3. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿರಿ (ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ)
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
5. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ (1700 ಸೆಲ್ಲಿಯೆಸ್) ಅಥವಾ ಜೀಸ್ ಕರಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. (ಓವನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪ ಮೇಣಿಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕೆತ್ತಲಿಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಸಮತಳಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು)
6. ನಂತರ ಮೋಟ್ಟಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಸುರಿದು ಮುಚ್ಚಿ ಮೋಟ್ಟಿ ಬೇಯುವ ತನಕ ಇಡಬೇಕು.
7. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

Source: Pratishtha Hegde

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗ್ರಾಂ (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	437.47	22.14	6.2	28.3	27.36



ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಉತಪ್ಪ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- 4 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 1 ಟಿಮೋಟೋ
- ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
- 5 ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಬೋಲಾನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದೋಸೆಯ ಹಾಗೆ ಹರಡಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಿಮೋಟೋ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳ ಚಟ್ಟಿಯೋಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	250	8.48	3.67	18.37	15.7



ಮೊಟ್ಟೆಯ ಇಡ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ
ಅಥವ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 1 ಚಮಚೆ ಮೋಸರು
- 1 ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ
- 200 ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್
- 1 ಚಮಚೆ ಸೀಲಿಯಂ ವಸ್ತು
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಸ್ಟಿ ಜಾರೋಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ
(ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ)
2. ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗೇ ಇರಬೇಕು.
3. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಹಾಕಿ.
4. ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು 5-8 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಸಾಂಭಾರ್ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	288.07	5.743	1.67	20.24	20.66



ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಅಧರ ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಮಯೋನೇಸ್
- ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ
- ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚಿ ಚೈವ್
- 2 ಚಮಚಿ ಡಿಜೋನ್ ಮಸ್ಟಾರ್ಡ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, 10-12 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಬೋಲ್ಗೆ ಹಾಕಿ.
- ಉಪ್ಪು, ಮಯೋನೇಸ್, ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚೈವ್ ಮತ್ತು ಡಿಜೋನ್ ಮಸ್ಟಾರ್ಡ್ ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿದೆ

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (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
ಅಧರ ಚಮಚೆ ಸ್ವೇಸರ್ವೆಕ ಸಮುದ್ರ ಉಪ್ಪು	3 ಚಮಚೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ
ಅಧರ ಚಮಚೆ ತ್ರೀಂ	4 ಬೆಳುಳ್ಳ ಎಸ್ಟೆಗಳು
1 ಚಮಚೆ ಹಸಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು	ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬ ರಸ
1 ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ	3 ಚಮಚೆ ಅಗಸೇ ಬೀಜ
15 ಬಾದಾಮಿಗಳು	

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಭ್ರಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡಿರಿಸಿದ ಬೆಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬಿದ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವೆ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಸ್ವರ್ವ ಆರಿಸಿ ನಿಂಬ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಾಗಿ: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಬಾದಾಮಿಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಅಗಸೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಂಂತರ ಅಧರ ಕಪ್ಪೆ ನೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೌಲಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ ಮಿಶ್ರಣವು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಮುಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಸಿಕ್ಕ ತವರವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತವ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಹರುತ್ತಾ ಎರಡೊ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಸವರಿ.
- ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	432.07	9.6	4.8	35.84	21.93



ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಕಾಲು ಚಪುಚೆ ಉಪ್ಪು
- ಅರ್ಧ್‌ ಕಪ್‌ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ
- 2 ಚಪುಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಿಟ್‌ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.
- ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಸ್ವಿಕ್‌ ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಪುಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದ ಹಿಟ್‌ನ್ನು ಪಾನ್ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
- ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹಾರ್ಡ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌಡಿನು (gm)
2 no	289	5.27	2.7	24.05	14



ಬಾದಾಮಿ ಬನ್‌

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಮೊಟ್ಟೆ

ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು

ಒಂದು ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ

ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ

ಅಥವ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒವನ್ ಅನ್ನ 180 ಡಿಗ್ರಿ/356 ಫಾರೆನ್ಹಿಟ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಾಕಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಜ್ಜುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವ ತನಕ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಬನ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬನ್ ಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಇದರ ಮೇಲೆ ಎಳ್ಳಿನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಪಾದ ಬೀಜವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
- ಬನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ತಗಲದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ, 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾಬೋರ್ಚೆಚ್ಚೆಟ್‌ಬನ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	342	6.2	3	131.2	9.8



ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಟ್ಟೆ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಪು ಉಪ್ಪು
1 ಈರುಳ್ಳಿ
2 ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ
2 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು
50ಗ್ರಾಂ ಪನ್ನೀರ್
1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

- 1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ
1 ಟಿಮೊಟೋರ್
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ
1 ಚಮಚಿ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
ಅರ್ಥ ಚಮಚಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಈರುಳ್ಳಿ ಟಿಮೊಟೋರ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೌಲೋನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಣಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಶಾವಿಗೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- 1 ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾನೊನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮರಿಯಿರಿ. ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ಅದೇ ಪ್ರಾನೋಗೆ, ಉಳಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟಿಮೊಟೋರ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮರಿಯಿರಿ.
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ನೂಡಲ್ಪು ಮರಿದ ಪನ್ನೀರ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಮರಿಯಿರಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ್ಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	386.3	12.54	1.97	29.95	16.05



ಮೊಂಡೆ ಪದ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಮೊಂಡೆಗಳು
- 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಸೆ
- 1 ಚಮಚೆ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಕೆರುಳ್ಳು
- 1 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಸ್ಲೈಸ್ ಬೆಂಡ್ರ್ ಚೀಸ್
- 1 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪು
- 100 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು
- 1 ಚಮಚೆ ಎಳ್ಳು
- ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ,
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು
- 2 ಚಮಚೆ ಕೆರುಳ್ಳು ಕೊಂಬು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಕೆರುಳ್ಳು, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕೆರುಳ್ಳು ಕೊಂಬು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಾಣಿಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ/ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನೀಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಿಯಿರಿ.
3. ಮೊಂಡೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಉಪ್ಪು, ತರಿದ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಂಡೆಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
5. ಪದ್ಡು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಪದ್ಡು ಹಿಟ್ಟಿನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
6. ಮುಚ್ಚಿದವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಬದಿಗಳನ್ನು 5 ನೀಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	401.1	13.43	2.8	29.2	25.96

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ / ಹಪ್ಪಳ (ಕ್ರೂಕರ್ಸ್)



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಕಂಡು ಬ್ಯಾಂಡ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಅವಲು

ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ

ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಪಮೇಞ್ಸನ್ ಚೀಸ್

1 ಮೊಟ್ಟೆ

ಅಧ್ರ ಕಪ್ಪೆ ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಓವನ್ ಅನ್ನ 200 ಸೆಲ್ವೀಯಸ್ ಅಥವಾ 390 ಘ್ರಾಮ್ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಅವಲು, ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಪಮೇಞ್ಸನ್ ಚೀಸ್ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೆನ್ಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರೆ ಬರುವ ತನಕ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಸಿ
- ಎಲ್ಲಾ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಯಪ್ಪು ಉಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡಗಳನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಶುಗ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು 8 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಓವನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈ ಗಾತ್ರದ ಅಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಅಧವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಓವನ್ ಅನ್ನ ಆರಿಸಿ.
- ಶುಗ ಕೀಟೋ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓವನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಗರಿಗರಿಯಾದ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರೊಟ್ಟಿ / ಹಪ್ಪಳ ಸವಿಯಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

ಬಳಿಕುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
4 no	243	6.3	3.8	18.82	13.22



ಬೀಜಗಳ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲಾ ಬಾರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ಪು ತುಂಡು ಮಾಡಿರುವ ಬಾದಾಮಿಗಳು
- 1 ಕಪ್ಪು ತುಂಡು ಮಾಡಿರುವ ವಾಲ್ ನಟ್‌ಗಳು
ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು
- 1 ಚಮಚಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ
- 2 ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು
- 1 ಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
ಅಧರ್ ಚಮಚಿ ಲವಂಗ ಮುಡಿ
ಒಂದುವರೆ ಚಮಚಿ ಚೆಕ್ಕೆ ಮುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಕಾಟ್
ಅಧರ್ ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು
- 1 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ
ಅಧರ್ ಕಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿರುವ ತೆಂಗಿನ ಎಕ್ಕೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- 1 ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೆಂಪಡಿಸಿ.
- 2 ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್ ನಟ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎಳ್ಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಕಾಟ್, ಚೆಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 3 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ನೋರೆ ಬರುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಿ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲಾ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
- 4 ಈಗ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಲೇಪನವಾಗುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- 5 ಎಣ್ಣೆಸವರಿದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲಾ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮಾಗಿ ಹರೆದಿ.
- 6 20–25 ನಿಮಿಷ ಅಧಿವಾ ಕಂಡು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
- 7 ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	350	15.35	11	30.04	13.32

ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಿಸ್ಕಿಟ್



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಎರಡೂವರೆ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ
ಅಥ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
3 ಚಮಚೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್
ಅಥ ಕಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ
ಮೂರುವರೆ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೋ
ಕಾಲು ಕಪ್ಪೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ
1 ದೊಡ್ಡ ಮೊಟ್ಟೆ
ಚಿಟ್ಟಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 325 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಮ ಅಳತೆಯ ಬೋಲ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಥ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸ್ಲೂ ಕರೆಗುವ ತನಕ 15-30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಏರಡನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಜಿಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹಾಕಿ, ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭಾಗ ಜೆನ್ಸನ್‌ಗೆ ಮಿಶ್ರಣಗುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಾಸ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಒಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು ಸ್ಲೈ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಇಡಿ) ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಿಟ್ಟು ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
4. ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಚಮಚೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಂಡು ಸಮವಾದ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಿ ತಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತೀಯೊಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಚಮಚೆ ಅಥವಾ ಸೌಟನ್‌ನ್ನು (ಸ್ವಾಚುಲ) ಬಳಸಿ ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
5. 8-10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು ಓವನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ನಂತರ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಅವು ತಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಒಮ್ಮೆ ಅಪ್ಪಗಳು ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿ ಆಡದ ಜಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	280.5	10.11	4.4	16.79	10.15

ಬಾದಾಮಿ ಬ್ರೆಡ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
ಅಥವಾ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು
- ಅಥವಾ ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ
- 1 ಚಮಚೆ ಆಪಲ್ ಸಿಡರ್ ವಿನಿಗರ್
- 5 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಮುದಿ
- 2 ಚಮಚೆ ಏರಿಧಿಟಾಲ್ /ಸ್ವೀವಿಯಾ
ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಮುದಿ
- 1 ಚಮಚೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಓವನ್ ಅನ್ನು 350 ಎಫ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಓವನ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು
ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
3. ಬೇರೊಂದು ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ,
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ಏರಿಧಿಟಾಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಒಂ ಹಾಗೂ ತೇವವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಡೆಯುವ
ಕೋಲೀನಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ
6. ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಕಂಡು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ, 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಬೇಯಿಸಿ.
7. ಪ್ಯಾನ್ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
8. ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಉಚ್ಚಾರ್ಯಾತ್ಮಕಾಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
2 no	355.5	7.5	5.1	28.35	19.08



ಬಾಡಾಮಿ ಕೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 3 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು | 2 ಚಮಚಿ ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ |
| ಅಥ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ | 3 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ |
| 2 ಚಮಚಿ ಮೊಸರು | ಅಥ ಕಪ್ ಎರ್ಪಿತ್ತಿಕಾಲ್ |
| 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಬೆಣ್ಣೆ | ಅಥ ಚಮಚಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ |
| 3 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು | 1 ಚಮಚಿ ವೆನ್ನಿಲಾ ಎಸ್ಸಿಂಸ್ |
| 1 ಕಪ್ ಬಾಡಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು | 4 ಹುರಿದ ಬಾಡಾಮಿಗಳು |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಂದು ಬೌಲಾಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಏರಿಧ್ರಿಟಿಕಾಲ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ತಾಜಾ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ವೆನ್ನಿಲಾ ಎಸ್ಸಿಂಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಡಾಮಿ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೋಡರ್ ಹಾಕಿ ಜೆನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
- 15 ನಿಮಿಷ ಓವನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಳೆ ಹಾಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 180 ಅ ಗೆ 55 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬೆಣ್ಣೆ ಕ್ರೀಂ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಬೌಲಾಗೆ ಉಳಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎಲೆಟ್ರಿಕ್ ಬೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೀಳ್ ಮಾಡಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರಿಧ್ರಿಟಿಕಾಲ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ, ಕ್ರೀಂನಂತೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೀಳ್ ಮಾಡಿ.
- ಕೇಕ್ ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಕೇಕ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
- ಹುರಿದ ಬಾಡಾಮಿಗಳ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ (pieces/no)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 piece	547.53	18.38	4.6	146.02	19.37



ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

100ಗ್ರಾಂ ಸಾಧಾರಣ ಯೋಗಚೌ, ೧೦೦ಗ್ರಾಂ ಬಂಡೂವರೆ ಕಪ್ಪು ಹೊಕೋಸು, ೧ ಲವಂಗ, ೨ ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೆಕ್ಕೆ ೧ ತುಂಡು, ೧ ಟಿಮೋಟೋ, ೨ ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ೧೦೦ಗ್ರಾಂ ಕಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ೨ ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ - ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಪ್, ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಅಷ್ಟು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಲು ಚಮಚೆ ನಿಂಬಿ ರಸ, ೧ ಚಮಚೆ ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ೧ ಏಲಕ್ಕೆ, ೧ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ೧ ಕಪ್ಪು ಹಸಿ ಕೊಳಿ ಮಾಂಸ, ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೊಸಿನ, ೧೦ ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಲು ಚಮಚೆ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ. ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಮೊಸರನ್ನು, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಪ್ ಮತ್ತು ಉಪನ್ನು ಸವರಿ ೧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ.
- ೨ ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಚಿಕನ್, ಕಾಳು ಮೊಸು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ಒಣಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಪಕ್ಕಿಕ್ಕೆ ಇಡಿ.
- ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಉಳಿದ ಶುಂಠಿ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಪ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಟಿಮೋಟೋ, ಪುದಿನ, ಹಸಿ ಮೊಸಿನ ಕಾಯಿ, ಅಷ್ಟು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಈಗ ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ನ, ನಿಂಬಿ ರಸ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಗೊಜ್ಜು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಚ್ಚಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
- ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜುನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	149.6	24.41	3.86	2.39	10.03



ಜುಕೆನಿ ಚಿಕನ್ ನೂಡಲ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಚಮಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- 3 ಜುಕೆನಿ
- ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮಡಿ
- 4 ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಎಸೆಳ್ಳು
- 2 ಚಿಕನ್ ಬ್ರೈಸ್ (ಮೂಲೆ, ಚಮಕ್ ಇಲ್ಲದ)
- ಅಧ್ಯ ಚಮಚೆ ಒಜಾ ಮೊಸಿನ ಮಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ದೊಡ್ಡ ತಳವಿರುವ ಪಾನ್ ಅನ್ನು ಮಧ್ಯಮ/ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
2. ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಂಡರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.
3. ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿಯನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ 1 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಧವಾ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಚಿಕನ್, ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಮಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
- 5-6 ನಿಮಿಷ ಅಧವಾ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಜುಕೆನಿ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ (ಜುಕೆನಿಯನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ರೀತಿ ಕೆತ್ತಿರಿಸಿರುವುದು) ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವೀಕಾರಿಸಿ.
7. ಬೇಕಾದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಸ್ ಅನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಹಾರ ಅಡಿಗೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಮೀನು, ಕುರಿ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಏಡಿಗಳು, ಸಿಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಡಿಸುವ ಪರಮಾಣ್ಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	106	7.43	1.7	5.11	8.75



ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್
- 1 ಕಪ್ ಗ್ರೀಕ್ ಯೋಗಚಾರ್
- 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಅಧರ ಚಮಚಿ ಅಚ್ಚೆ ಮೊಸಿನ ಮುಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- 50 ಗ್ರಾಂ ಕರಿ ಮೊಸು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ತೂಳಿದು, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರ.
2. ಕಾಳು ಮೊಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಅಧರಪ್ಪು ಮುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳು ಮೊಸು, ಉಪ್ಪು ಮೆತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಮುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೆಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಚಿಕನ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆನೆದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
6. ಈಗ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 5 ತಾಸು ಇಡಿ.
7. ಪಾನೋಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಉಳಿದ ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಮುಡಿಯನ್ನು 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 ಅಧರ್.
11. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	184.14	1.19	0.642	6.2	14.142



ಗ್ರಿಲ್ ಚಿಕನ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಚಿಕನ್ ತೊಡೆ ಸಮೀತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲೆಬು ಮಾಂಸ
- 2 ಚಮಚಿ ಗ್ರೋ ಯೋಗರ್ಟ್
- 2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಒಜ್ ಒರೆಗಾನ್‌ನೊ ಎಲೆಗಳು (ಬೈಪಾರ್ಥಿಕ ಪಕ್ಷ)
- 2 ಚಮಚಿ ಶುಂಠ -ಬೆಳ್ಳಿ ಪೇಸ್
- 2 ಚಮಚಿ ವಿನಿಗರ್

1 ಹಾಸಿ ಮೊಣಿನ ಕಾಯಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಿಕನ್ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಚಿಕನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಲು ಫೋಕ್‌ ಬಳಸಿ.
3. ಒಂದು ಬೋಲ್ ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ, ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಮೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
5. ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 4–5 ತಾಸು ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನೆಯಲು 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 ನಿಮಗಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚಿಕನ್ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ.
10. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರಿಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	167	14.77	0.7	5.34	14.83

ಬ್ರಿಶ್ ಪ್ರೈಸ್



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 2 ಕಪ್ ಮೀನು
- 1/3 ಕಪ್ ಕಡಲೀ ಹಿಟ್ಟು
- 1 ಚಮಚೆ ಕಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ
- 2 ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ವೇಸ್ಟ್
- 1 ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ
- 1 ಮೊಟ್ಟೆ
- 1 ಚಮಚೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ
- 10 ಚಮಚೆ ತಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- 2 ನಿಂಬಿಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೊಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
2. ಕಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ವೇಸ್ಟ್, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಡಲೀ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನುದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿ.
3. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಕಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೊಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಜೆನಾಗ್‌ಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಂದು ಮೀನಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ.
4. ಹೊಂಬಣ್ಣಿ ಬರುವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
5. ಬಡಿಸುವ ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ನಿಂಬೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
1 cup (100gm)	218	11	1.8	9.66	21.44



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

30 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಸೀಗಡಿ
30 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
2 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
ಚಿಟ್ಟಿಕೆ ಅರಿತಿನ ಪುಡಿ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
ಕಾಲು ಚಮಚಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
ಒಣ ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಗಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕುಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿದಿದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಉಪ್ಪು, ಅರಿತಿನ ಮತ್ತೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಸೀಗಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿ 3-4 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	161.9	9.7	1.4	6.48	18.176



ಗ್ರಿಲ್ ಫಿಶ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

7–8 ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳು

2 ಚಮಚಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

1 ಚಮಚಿ ನಿಂಬೆ ರಸ

1 ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ

1 ಚಮಚಿ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಹೇಸ್ಪ್

ಕಾಳು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಹೇಸ್ಪ್, ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೊಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ.
3. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 1 ತಾಸು ಫ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ 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 ಪರ್ಮಾಜ್ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	126	5.08	1	5.33	14.57



ಪ್ರಾನ್ ಪ್ರೈಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- 1 ಕಪ್ ಪ್ರಾನ್
- 1 ಚಮಚಿ ಅರಿಶಿನ ಮುಡಿ
- 1 ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ
ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಸಾಸಿವೆ
- 5-10 ಕರಿಬೇವು
ಅಥವಾ ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಮುಡಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಪ್ಪು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಪ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕ್ಷಿಗೊಳಿಸಿ, ಅರಿಶಿನ ಮುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, 1-2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೆಂದಿಗೆ ಇಡಿ.
- ಬಾಣಳೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ.
- ಪ್ರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು, ಪ್ರಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಮುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ಪ್ರಾನ್‌ಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿವ ತನಕ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಿಯಿರಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಬಡಿಸುವ ಪರ್ಮಾಣ (gm/cup)	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂತ (gm)	ಚೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1 cup (100gm)	130.2	5.67	1.01	6.29	13.25

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?

1. ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು:

ಚೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಬಲಿತಿರುವ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆದು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
2. ಜಾಕುವಿನಿಂದ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೇಪ್ರದಿಸಿ.
3. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕಂದು ಭಾಗವನ್ನು (ಮೇಲ್ಮೈ) ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಕ್ಕಿ ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ.
5. ಮುಕ್ಕಿ ಜಾರ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. 5 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
7. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶೋಧಿಸುವ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
8. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
9. ಓವನ್ ಅನ್ನ 170 ಫ್ರೂರ್‌ಪ್ಲೈಟ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓವನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು.
10. ಹಿಂಡಿರುವ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಬಟರ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.
11. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮ್ಲಾನ್‌ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ 4 ದಿನಗಳ ತನಕ ನೃಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
12. ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
13. ತಿರುಳನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
14. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ.
15. 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
16. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿದಿ.

2. ಕಡಲೇಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಕಡಲೇಬೀಜ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಕಡಲೇಬೀಜ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮುಧ್ಯಮು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾನ್ ಇರಿಸಿ, ಕಡಲೇಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗುವ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ನಂತರ ಮೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣಾಗಲು ಹರಡಿ.
4. ತಣ್ಣಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ.
5. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿ ತಕ್ಷಣ ಆರಿಸಿ.
6. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
7. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸುಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮಿಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಡಿ.
9. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಪ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ 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

ಹುಂಬಳ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ

ಎಳ್ಳು – 50 ಗ್ರಾಂ

ಸೀಲಿಯಂ ಹಸ್ತ್ರೀ – 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ

ಮೆಂತ್ರೆ – 100 ಗ್ರಾಂ

ಗ್ರಂತಂ ಗಮ್‌ – 3 ಚಮಚೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ತನಕ ಹರಿಯಿರಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪ್ರೋ ಆರಿಸಿ ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ನಂತರ ಗ್ರಾಂತಂ ಗಮ್ ಅನ್ನ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಜಾರ್ಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
5. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
6. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
7. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮಿಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಡಿ.
9. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿದವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1-2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಫ್ರೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

4. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು - 200 ಗ್ರಾಂ

ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ

ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ

ಸೋಯಾ-ಕಾಂತಿ ಬೀಜ - 500 ಗ್ರಾಂ

ಅಗಸೆ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ - 100 ಗ್ರಾಂ

ಹಂಬಳಿ 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 ಹರಿಯಿರಿ.
2. ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪ್ರೋ ಆರಿಸಿ ಬೀಜಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ.
3. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಒಣಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ.
5. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
6. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಮಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಮಿಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಡಿ.
8. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1-2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಪ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

5. ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1 ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ (ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರೋಗೆ ಹಾಕಿ.
2. 5 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ.
3. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರ್ ಮುಚ್ಚಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮಿಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಡಿ.
5. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. 1-2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಲು ಪ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ತರकಾರಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?

ಹೊಕೋಸಿನ ಅನ್ವ:

1. ಹೊಕೋಸನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೊಕೋಸನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅಡಿಗೆ ವಿನಿಗ್ರಾನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆದಿಸಿ.
3. ಹೊಕೋಸನ್ನು ಕಾಂಡಗಳಿಂದ ಬೇರೆದಿಸಿ.
4. ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಚೊಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಆಲಾಗೆದ್ದೆ ರೀತಿ)
5. ನಂತರ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ 2 ಸೆಕೆಂಡ್ ರುಬ್ಬಿ. ಅದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ/ರವೆಯಂತೆ ಆಗುವ ತನಕ ರುಬ್ಬಿ.
6. ಈ ತರಿತರಿಯಾದ ಹೊಕೋಸನ್ನು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರವೆಯಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮೊಸರನ್ನು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಷಿ, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್, ಕಿಚಡಿ, ಮೊಂಗಲ್, ಪ್ರೈಡ್ ರ್ಯಾಸ್, ಜಿತ್ರಾನ್, ಮುಲಾವ್, ಬಿರಿಯಾನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಲೆಕೋಸು/ಜುಕಿನಿ/ಬ್ರೋಕಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರೋಗ್ಯಕರ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಣಿವನ್ನು ಫೇಟ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ (ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಣಿ, ರಾತ್ರಿ ಉಣಿ) 1 ಬೌಲ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿಗಳುಳ್ಳ ಸಲಾಡ್ ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಷಿಗಿಂತ ತರಕಾರಿಗಳ ಅನ್ನ (ಹೊಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು/ಜುಕಿನಿ/ಬ್ರೋಕಲಿ) ಬಳಸಿ.
5. ಅರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು/ಯೋಗಟ್ ಬಳಸಿ.
6. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಆಯ್ದುಗೊಳಿಗಾಗಿ ಮಿಶ್ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಒಂ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಒಂ ಹಣ್ಣಿಗಳು ಬೇಡ)

7. ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಲೀಟರ್‌ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
8. ಗಾಳಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೀಜಗಳ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡ.
9. ಆಗಾಗೆ ತಿನ್ನವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಉಂಟಾಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
10. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.
11. ಹಣ್ಣುಗಳು: ಅವಕಾಡೋ (ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು), ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸ್ಪ್ಲಾವೇ ಸೇವಿಸಿ: ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸಂಬಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ರಾಸ್ಪಬೆರಿ, ಬಳ್ಳಕೆಬೆರಿ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಕ್ಕತೆ ಹಣ್ಣು, ಪಾಮ್ ಹಣ್ಣು, ಮರ ಸೇಬು, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು
12. ಪಿಷ್ಟು ಆಹಾರಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಿಸಿ.
13. ಜೋರು ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಘು ವಾಯಾಮಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 30–45 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನಗಳು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಾದಾಗ ಜೈವಧಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಜೈವಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ”

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಹಾರ	ಉಪಹಾರ- ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಮತ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್ (1.0 ಬೋಲ್), ನಕ್ಕತ್ ಹಣ್ಣಿ (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಹೆಸರುಕಾಲಿನ ದೋಸೆ (2.0) + ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚಿ)
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಹೊಕೋಸು ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಉಂಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌಷಿಕೆನು (gm)
ಉಪಹಾರ	281.72	25.44	5.63	16.3	14.26
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	397.26	30.55	8.534	23.692	18.784
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	240.87	18.25	5.3	14.26	13.91

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌಷಿಕೆನು (gm)
919.85	74.243	19.464	54.252	46.955

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ದೋಣಿ (3-4 ತುಂಡು)+ ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚಿ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	ಅವಕಾಷೋ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಹೊಕೋಸಿನ ಬಿಸಿಬೇಳಿ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	ಹುರಿದ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉಂಟಪ್ಪ (2.0) + ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚಿ)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟದ ಪೊಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	336.62	26.55	7.831	23.85	9.725
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	420.9	29.62	12.25	29.46	15.174
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	498.6	22.787	7.225	37.77	21.49

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೊಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳ ದೋಸೆ (2.0) + ವಾಲಾನಟ್ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚೆ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	ಚೀಸ್‌ನ್ಯೂಂಡಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೋಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಾತ್ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ಬ್ರೋಕಲ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೋಸರು (ಅಥವ ಕಪ್), ಪನ್ನೀರ್ ಪರೋಟ (1-2.0) + ಪುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟದ ಪೊಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	428.77	49.96	19.86	45.168	17.564
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	385.3	34.65	9.4	20.97	21.456
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	572.4	43.627	109.27	26.09	43.659

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೊಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

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

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ (1 ಕಪ್), ನಕ್ಕತ್ತ ಹಣ್ಣು (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ದಂಡು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟೆ (1-2) + ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು (ಅಥವ್ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬಿ ಸೂಪ್ (1 ಬೋಲ್), ಚೀಸ್ ಪಿಚ್ಚು (2-3 ತುಂಡುಗಳು)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟ್‌ದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
ಉಪಹಾರ	595.2	40.37	16.995	45.09	14.67
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	739.1	43.76	14.25	34.57	34.29
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	638.7	23.51	6.479	52.36	22.26

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (gm)
1973.05	107.64	37.72	132.02	71.22

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಶೇಕ್ (1.5 ಕಪ್), ನಕ್ಕತ್ತ ಹಣ್ಣು (1.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ (2) ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1.0 ಬೋಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಜಕ್ಕಿನ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ಹೊಕೋಸಿನ ಮೊಸರನ್ (1.5 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಉಂಟದ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚೀನು (gm)
ಲುಪಹಾರ	340.5	19.11	8.58	26.59	10.31
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	739.1	50.37	10.91	30.06	33.04
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	566.25	14.14	5.9	22.085	19.68

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚೀನು (gm)
1496.7	83.62	25.39	78.7	63.02

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಲುಪಹಾರ	ಹರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಹೊಕೋಸಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	ಹರಿದ ಅಣಬೆಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಧ್ಯ ಕಪ್), ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೋಲ್)
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಧ್ಯ ಕಪ್), ಹೊಕೋಸಿನ ಪರೋಟಿ (1 ಅಧ್ಯಾತ್ಮ 2) + ಪುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಉಂಟದ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚೀನು (gm)
ಲುಪಹಾರ	422.3	28.49	7.9	34.53	12.32
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	433.8	18.21	5.89	25.95	17.57
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	584.95	46.78	8.15	29.588	19.889

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚೀನು (gm)
584.95	93.48	21.94	90.06	49.77

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಲುಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ತಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಉತಪ್ಪ (2), ಹಿರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ಟೆ (1 ಚಮಚಿ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಟ	ಸ್ವಾಬೆರಿ ಸಲಾಡ್ (1 ಬೋಲ್), ರಾಯತ (ಅಥವ್ ಕಪ್) ಹುರಿದ ಮೊಕ್ಕೆಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಉಟ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ಬೀಜಗಳ ಚಪಾತಿ (2) + ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ (1 ಕಪ್)

ಪ್ರತಿ ಉಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವರ್ತಾಲ್ಯಾ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬೆ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
ಲುಪಹಾರ	500.4	26.87	11.86	41.54	9.85
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಟ	351	24.54	8.042	22.402	17.578
ರಾತ್ರಿ ಉಟ	476.2	26.29	15.319	26.74	19.619

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವರ್ತಾಲ್ಯಾ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬೆ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
	1327.6	77.7	35.221	90.682	47.047

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ: ಮಾಂಸಾಹಾರಿ

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 1:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಮ್ಲೆಟ್ (1 ಅಥವಾ 2)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಥವಾ ಕಪ್), ಹೊಕೋಸು ಚಿಕನ್ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ)+ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟೆ (2)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟ್ ದ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ವರ್ಣಾಲ್ಯಾ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನು (gm)
ಉಪಹಾರ	430.52	15.3	2.9	31.63	25.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	407.4	45.64	7.09	10.625	35.425
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	569.3	50.79	10.71	28.42	31.33

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೋಷಿಕಾಂಶದ ವರ್ಣಾಲ್ಯಾ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನು (gm)
1407.2	111.56	20.7	70.675	91.875

ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ 2:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ (4.0)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೋಕಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂನೈನ್‌ಬ್ರಾಂಡಿಗೆ (1.0 ಬೋಲ್), ಅಣಬೆ ಕ್ರೀಂ ಸೂಪ್ (1 ಬೋಲ್), ನಕ್ಕತ ಹಣ್ಣು (1.0)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಚಿಕನ್ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಫಿಶ್ ಫ್ರೆಂಕ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ ಮೊಸರು

ಪ್ರತಿ ಲೋಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm) ³	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm) ³	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
ಉಪಹಾರ	194.52	11.33	2.2	14.63	9.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟೆ	527.6	18.85	7.595	40.08	24.06
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟೆ	460	23.81	4	19.43	46.66

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm) ³	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm) ³	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
1185.1	53.9	13.7	74.14	79.84

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 3:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆ (1.0 ಬೋಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟೆ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೋಸರು (ಅಥವ್ ಕಪ್), ಚಿಕನ್ ಹುರಿದ ಮೂಕೋಸಿನ ಅನ್ನ (1.5 ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟೆ	ಮೊಟ್ಟೆ ಸಲಾಡ್ (100 ಗ್ರಾಂ), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟ (1-2)+ ಪುದಿನ ಚಟ್ಟೆ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಲೋಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm) ³	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm) ³	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
ಉಪಹಾರ	335.5	37.7	7.2	19.63	26.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟೆ	390.6	25.93	8.3	18.99	32.68
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟೆ	507.75	34.43	4.395	34.83	15.999

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm) ³	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬು (gm) ³	ಮೌರ್ಚಿನು (gm)
1233.8	60.36	19.8	73.45	74.79

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 4:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಪಾಲಕ್ - ಚೀಸ್ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಮ್ಲೆಟ್ (1.0 ಬೋಲ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಧ್ರ ಕಪ್), ಜುಕಿನಿ ಚಿಕನ್ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್), ಮೊಸರು (ಅಧ್ರ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಚೀಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಲಕ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಗ್ರಿಲ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅಧ್ರ ಕಪ್ ಮೊಸರು.

ಪ್ರತಿ ಲಾಟದ ಪೋಷಣಿಕಾಂಶದ ವರ್ತುಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನ (gm)
ಉಪಹಾರ	498.5	14.05	3.2	37.63	31.12
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	382.8	19.41	5.79	17.511	21.44
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	388.5	32.855	2.65	15.45	29.89

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೋಷಣಿಕಾಂಶದ ವರ್ತುಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನ (gm)
1269.8	66.31	11.63	70.951	82.45

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 5:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್) ಚೀಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ (100 ಗ್ರಾಂ)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ್	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಸಾಲ್ಸಾ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಗ್ರಿಲ್ ಚಿಕನ್ (150 ಗ್ರಾಂ) + ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚೆ) ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು (ಅಧ್ರ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ್	ಚೀಸ್ನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಮೊಸರು (ಅಧ್ರ ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ಪರೋಟೆ (1-2)+ಮುದಿನ ಚಟ್ಟಿ (1 ಚಮಚೆ)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟದ ಪೋಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್బೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನೆ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನೆ (gm)
ಉಪಹಾರ	359.3	21.38	9.4	45.82	20.02
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	354.5	24.73	1.05	13.1	33.515
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	308.25	46.527	16.395	42.48	17.80

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೋಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನೆ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನೆ (gm)
1102.05	92.637	26.845	101.40	71.33

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 6:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಅವಕಾಶೋ ಸ್ವೂಡಿ (1.5 ಕಪ್)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	ಹುರಿದ ಸೀಗಡಿ (1.0 ಬೋಲ್), ಬಟರ್ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ) ಬೀಜಗಳ ರೊಟ್ಟಿ (2), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅಥವಾ ಬೋಲ್), ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ: ಮೊಸರು (ಅಥವಾ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	ಕ್ರೀಂನೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಗ್ರಿಲ್ ಫಿಶ್ (150 ಗ್ರಾಂ), ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್)

ಪ್ರತಿ ಲಾಟದ ಪೋಷಣಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿನೆ (gm)	ಮೌರ್ಚಿನೆ (gm)
ಉಪಹಾರ	327.52	27.41	5.2	21.23	13.28
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಾಟ	701.19	34.53	16.21	37.61	44.285
ರಾತ್ರಿ ಲಾಟ	517.8	18.32	4.115	40.22	22.15

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೊಷಣಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌರೆಟೀನು (gm)
1546.5	80.26	25.525	99.06	79.715

ಅಹಾರ ಯೋಜನೆ 7:

ಉಪಹಾರ	ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಬುಲೆಟ್ ಕಾಫಿ (1 ಕಪ್), ಮೊಟ್ಟೆ ದೋಸೆ (2-3)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	ಬ್ರೋಕಲಿ ಜೋತೆ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (1.0 ಬೋಲ್), ಡುಕ್‌ನಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾವಿಗೆ (1.5 ಕಪ್) ಮೊಸರು (ಅಧ್ಯಂ ಕಪ್)
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	ಚಿಕನ್ ಸಲಾಡ್ (1.0 ಬೋಲ್), ಪ್ರಾನ್ ಫ್ರೆಸ್ (150 ಗ್ರಾಂ) ಚಿಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ (100 ಗ್ರಾಂ)+ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋ ಅಧಿಕ ಮೌರೆಟೀನು ಮೊಟ್ಟೆ (2.0)

ಪ್ರತಿ ಉಂಟದ ಪೊಷಣಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌರೆಟೀನು (gm)
ಉಪಹಾರ	181.524	20.05	2.6	10.73	7.42
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಂಟ	405	34.72	6.3	32.5	16.68
ರಾತ್ರಿ ಉಂಟ	687.8	28.03	14.871	25.146	45.511

ದಿನಕ್ಕೆ ಪೊಷಣಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ:

	ಶಕ್ತಿ (Kcal)	ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (gm)	ನಾರಿನಾಂಶ (gm)	ಕೊಬ್ಬಿ (gm)	ಮೌರೆಟೀನು (gm)
	1274.3	82.8	23.77	68.3	69.611

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

Resources/ References

- Paul Mason: [https://youtu.be/wBsnk2PtPeo - weight loss](https://youtu.be/wBsnk2PtPeo)
- Jason Fung: [https://www.youtube.com/watch?v=ZKC3hiyLeRc - weight loss](https://www.youtube.com/watch?v=ZKC3hiyLeRc)
[https://www.youtube.com/watch?v=Ekqq6DE8vGE – diabetes reversal](https://www.youtube.com/watch?v=Ekqq6DE8vGE)
- Ted talk type 2 diabetes: <https://www.youtube.com/watch?v=da1vvigy5tQ&feature=share>
- [https://www.dietdoctor.com/ - Including](https://www.dietdoctor.com/)
- Low carb brochure: 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 Bruckner.
- Google LCHF and LCHF recipes

Why We Get Sick by Benjamin Bikman

Books

- *The Art and Sciences of low carbohydrate living* by Jeff Volek and Stephen Phinney
- *Good Calories, Bad Calories* by Gary Taubes
- *The Big Fat Surprise* by Nina Teicholz
- *The Diabetes Code and the Obesity Code* by Dr. Jason Fung
- *The Alzheimer's Antidote* by Amy Berger
- *Protein Power* by Michael and Mary Dan Eades
- *Always Hungry?* By Dr. David 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: Keto diet advice and recipes
- www.dietdoctor.com: Low carb and keto diet advice and recipes
- *Body Weight Strength*, the YouTube channel of Jerry Teixeira: free online training videos that use only your body for resistance

ಹಕ್ಕುತ್ವಾಗ್ರ

ಈ ಕರೆಪತ್ರದ ಬಿಷಯವು ಜಾಗ್ರತ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ವ್ಯಾದ್ಯತೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಅಯ್ಯಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯಾ, ಅವರ ವ್ಯಾದ್ಯತೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮೂಲ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧಿಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಳನ ನಕ್ತರೆಯ ಬಿರಾತವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಯ್ಯಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹರಿಷಾಮಾರಿಯಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ವ್ಯಾಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಸೂಜನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ವಿಧಿಯೋಂಗಾಗಿ ಇಳ್ಳ ನ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂತರಿನುವುದು
ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆ?

ದರ: ರೂ.200/-



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಾಗಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

+91 6366888336

f
NarayanaNethralaya

