

श्री समर्थ भाकरी सेंटर

मोबाईल नंबर: 9819296999

8779286287

9930055411



भाकरी

चपाती
तांदूळ
ज्वारी
बाजरी
नाचणी
मका
मिक्स
भाजी

₹१०/-
₹१५/-
₹२०/-
₹२०/-
₹२०/-
₹२०/-
₹२०/-
₹३५/-

दिवसाला एकच भाजी बनवली जाते कोणती पण

घावणे , आंबोळी

(घावणे व आंबोळी ह्याची ऑर्डर्स १-२ दिवसा अगोदर द्यावी लागेल.

घावणे(२नग) : ₹२०/-

आंबोळी(२ नग) : ₹२५/-

विशेष नोंद: रविवारी ऑर्डर्स जास्त

असल्यामुळे वेटींग टाईम ३५-४०मिनिटच असेल आणि बाकीच्या दिवशी वेटींग टाईम २५ मिनिट असेल.

तर कृपया सर्वांनी सहकार्य करावे 🙏



श्री समर्थ भाकरी सेंटर

भाकरी मधून होणारे फायदे

नाचणीची भाकरी :

नाचणीच्या भाकरीत अनेक पोषक तत्व असतात. नाचणीची भाकरी पचायला हलकी असते. ॲनिमिया त्रास असल्यास अंगातलं रक्त वाढवण्यासाठी नाचणीच्या भाकरीचा आहारात समावेश करा. ज्यांना डायबिटीस आहे त्यांना चपाती खाण्याऐवजी नाचणीची भाकरी खाण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात. तिन्ही प्रकारच्या भाकऱ्या तब्येतीसाठी चांगल्या असतात.

बाजरीची भाकरी :

बाजरीचं पीठ ग्लूटेन मुक्त असते. त्यामुळे बाजरीची भाकरी हिवाळ्यात खाल्ल्यामुळे पोटाशी आणि पचनक्रियेशी संबंधित समस्या दूर होतात. पोटाच्या विकारांपासून दूर राहण्यासाठी बाजरीची भाकरी हा उत्तम मार्ग आहे. वजन (Weight Loss) कमी करायचे असेल तर बाजरीची भाकरी खाण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ देतात.

ज्वारीची भाकरी :

ज्वारीचे आरोग्य फायदे असे आहेत की ते जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा एक चांगला स्रोत आहे, आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त आहे, ॲंटीऑक्सिडंट्सचा समृद्ध स्रोत आहे, ट्यूमरच्या वाढीस प्रतिबंध करण्यास मदत करते, मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी नैसर्गिक उपचार, सेलिआक रुग्णांसाठी मुख्य अन्न आहे. , रक्तातील कोलेस्ट्रॉल कमी करते, वजन नियंत्रणात मदत करते.

मिक्स भाकरी :

मल्टीग्रेन भाकरीच्या पीठामध्ये विटामीन, मिनरल आणि प्रोटीन यांसारखे पोषक तत्व असतात. या भाकरीचे नियमीत सेवन केल्यास शरीरामध्ये पोषक तत्वांची कमतरता भासत नाही. तसेच यामुळे पचनक्रिया देखील मजबूत होते. पोटात गॅस आणि कफाचा त्रास देखील होत नाही. ज्यांचे वजन वाढत नाही त्यांच्यासाठी देखील हा पोषक आहार आहे. त्यांनी नियमीत या भाकरीचे सेवन करायला हवे. त्या मध्ये (गहू, ज्वारी, तांदूळ, बाजरी आणि नाचणी) असतं.

तांदळाची भाकरी :

तांदळाचे पीठ हे लिव्हरच्या आरोग्यासाठी चांगले असते. कारण त्यामध्ये असलेले कोलीन यकृतातून कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रायग्लिसराइड्स संपूर्ण शरीरात पोहोचवतात. शिवाय, तांदळाचे पीठ पूर्णपणे ग्लूटेन-मुक्त आहे. अशा परिस्थितीत, सीलिएक रोगाने ग्रस्त लोकांसाठी हे सुरक्षित आहे.

मक्याची भाकरी :

मक्याची भाकरी जाड आणि जड असू शकते; परंतु गव्हाच्या भाकरीपेक्षा पचन करणे खूप सोपे आहे. मक्यातील फायबर पचन प्रक्रिया योग्य ठेवते आणि शरीरातून हानिकारक पदार्थ काढून टाकण्यासाठी मदत करते. ज्यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास बराच काळ शरीरात राहत नाही. ॲसिडिटीची समस्या देखील या भाकरीच्या सेवनाने दूर होते.

आमच्याकडे सर्व प्रकारच्या भाकरीच्या ऑर्डर्स स्विकारल्या जातील.