00:07 5 00:10 0 00:13 5 00:17 5	સંગર્ભાઓ માટે શાકાહારી વાનગીઓ પર ના સ્પોકન ટ્યૂટોરિઅલ માં આપણું સ્વાગત છે આ ટ્યૂટોરિઅલ માં આપણે શીખીશું પૂરક પોષણ સુકત આહાર નું મહત્વ અને અમુક શાકાહારી વાનગીઓ
00:10 00:13 00:17 N	પૂરક પોષણ સુકત આહાર નું મહત્વ
00:13 5 00:17 \$	
00:17	રુષેયું અમુષ્ટ શાહાલાનું વાયગીઓ
	ાં ાંગુઝ શાઝાહાલ વાગાના ગા
	સૌથી પહેલા આપણે પૂરક પોષણ સુક્રત આહાર ના મહત્વ વિષે જાણીએ
00:23	સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષણ ની જરુરિયાત વધે છે
00:28	આ મુખ્યતવે કોષો ના વિકાસ માટે છે.
00:32 ¹	પૂરક પોષણ સુકત આહાર બાળક ના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માં ટેકો પૂરું પાડે છે
00:38	નેથી સારું પોષ્ટીક આહાર નું સેવન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે
00:43	સારું પોષણસુક્રત આહાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મુશ્કેલીઓ અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
00:48	આહારમાં પ્રોટીન
7	સારી યરબી,
00:51	વિટામિન
	\
	અને ખનિજો ભરપૂર હોવા જોઈએ,
00:53	
	પોષણ સુક્રત આહાર ખાવાથી ઉબકા અને કબજિયાતથી રાહત મળી શકે છે.
	અને એનિમિયાનું જોખમ પણ ઘટાડે છે,
01:05	ગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ
	અને હાઈ બી-પી.
01.05	નેમજ ઓછા વજનના બાળકની સંભાવના
	અને કસુવાવડ પણ ઘટાડે છે
	સારા આહાર ઉપરાંત, દરરોજ 8 થી 10 ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ
	પોષક આહરના સેવન સાથે, તેનું પોષક શોષણ પણ મહત્વનું છે.
	ખોરાકમાં રહેલા ફ્રાયટેટ્સ, ઓકસાલેટ્સ અને ટેનીન પોષક ના શોષણને અસર કરે છે.
01:36	વિવિધ સ્સોઈ પદ્ધત્તિનો ઉપયોગ કરીને પોષક ને શોષણને વધારી શકાય છે.
01:42	ઉદાહરણ તરીકે: પલાળવું
	અંકુરિત કરવું
01:45	રોક્લું
01:47	અને આથો લાવું
	આફવું,
01.49	સાંતળવું

01:50 અને ઉકાળવું તેવા અન્ય ઉદાહરણો છે.

01:54	પોષક તત્ત્વોને વધારવા માટે, આપણે વિવિધ પૌષ્ટિક પાવડરનો ઉપયોગ પણ કરી શકીએ છીએ.
02:01	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર,
	મીઠ્ઠા લીમડાનો પાવડર અથવા
02:03	બીજ નો પાવડર પણ વાપરી શકાય છે.
02:07	આ પાઉડર તૈયાર કરવાની પદ્ધતિ બીજા ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
02:12	વધુ વિગતો માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.
02:15	ગર્ભાવસ્થાના 9 મહિના દરમ્યાન સ્વસ્થ વજનમાં વધારો કરવો જરૂરી છે.
02:20	ખાંડ ટાળવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે,
02:23	ગોળ,
02:25	પ્રોસેર્સસેડ અને જંક્રખોરાક
	ક્રોફ્રી
02:28	દારુ
02:30	અને તમાકુ ટાળો
02:32	ડોક્ટરની મંજૂરી વિના દવાનું સેવન ન કરો.
02:36	આ વિશે વધુ બીજા ટ્યુટોરિયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
02:40	યાલો હવે આપણે પ્રથમ વાનગી થી શરુ કરીએ જે છે યોળી ની ઇડલી
02:46	આ વાનગી તૈયાર કરવા માટે અમને આગળ મુજબ દરેક વસ્તુ ની 2 યમચીની જરુર ૫ડશે:
02:50	આખી બાજરી
02:52	આખા કાંગ
02:54	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1 યમચી ની જરૂર પડશે
02:57	અંકુરિત યોળી
02:59	ફ્રણગાવેલા કાળા ચણા
03:01	મેશીના દાણા
03:03	શેકેલા સૂર્યમુખીના બીજ
03:05	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1/4 ચમચીની પણ જરૂર પડશે
	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર
03:10	મીઠ્ઠા લીમડાનો પાવડર
03:13	બીજડાઓ નો પાવડર
03:15	અને મીઠું
03:17	સૌ પ્રથમ આપણે યોળી અને કાળા ચણા ને ફણગાવવા કરવાથી શરુવાત કરીએ
03:22	યાલો હું ફણગાવાની પ્રિક્સિયા સમજાવું છું.
03:25	યોળી અને કાળા યણા ને, આખી સત પલાળવું
03:31	તેને સવારે એક સુતરાવ કપડાંમાં બાંધી લેવું
03:36	તેને 2 દિવસ માટે અંકુરિત થવા માટે એક હુંફાળી જગ્યાએ રાખવું

	યાદ રાખો કે જુદા-જુદા કઠોર ફણગાવા માટે અલગ સમય લે છે.
00.40	Since creating the general end of the creation of the general end of the creation of the creat
03:40	
03:45	જયારે ફ્રણગા તૈયાર થાય, ત્યારે બાજરી અને મેથીના દાણાને એક સાથે પલાળી લો.
03:50	તેને 6 થી 8 કલાક આથો આવા માટે પલાળો
03.30	સૂર્યમુખીના બીજ અને ફણગા સાથે બાજરી માંથી પાણી નિતારી મિકસર નો ઉપયોગ કરી પેસ્ટ
03:55	બનાવી
	પીસવા માટે તમે મિક્સર અથવા પથ્થર નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો
04:01	
04:06	પીસ્યા પછી, તેને આશો લાવા માટે 6 થી 8 કલાક મુખી રાખો.
04:13	રાંધતા પહેલા મીઠું અને બીજા બધા પાઉડરને ઉમેરો અને બરાબર હલાવો.
04:19	પીસેલી પેસ્ટને ઈડલી ની પ્લેટમાં રેડવું
04:24	તેને કૂકર અથવા વરાડિયામાં મૂકો અને 10-12 મિનિટ માટે રાંધવા દો
04:29	અથવા તમે વરાળ માટે કૂકરમાં ૧/ 4 પાણી ભરી શકો છો.
04:35	7 થી 8 મિનિટ પછી કુકર માંથી કાઢી લેવું અને ગરમ પીરસવું
04:41	આ વાનગીમાં પ્રોટીન
	કેલ્શિયમ
04:45	અને આચર્ન. સમૃદ્ધપણે છે
04:47	તે ફ્રોલેટથી
	મેગ્નેશિયમ
04:50	
04.50	અને પોટેશિયમ થી પણ સમૃદ્ધ છે.
	આગળની વાનગી છે બાજરીની ખીચડી.
	બાગગા વાગગા છે બાગાદાના આવડા.
04:53	
04:56	આ બનાવવા માટે, આપણે દરેક વસ્તુમાં 1 યમચીની જરુર પડશે
04.50	સામો
05.01	
05:01	ફ્રણગાવેલી બાજરી
05:04	ફ્રણગાવેલા સોચાબીન
	1 સમારેલી ડુંગળી
05:06	1 21211 76 21162
	1 સમારેલું ગાજર
05:09	1 સમારેલું બીટ
	-

05:11	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1 યમચી જેટલીની જરુર પડશે
05:15	છીણેલું તાજું નાળિયેર
05:17	અને ખસખસ
	આપને જરુર પડશે
05:21	½ ક્રપ દહી
05:23	દરેક વસ્તુની 1/4 ચમચી
	હળદર પાવડર,
05:26	ક્રોથમીર
05:28	અને જીરું પાવડર.
05:30	આખું જીરું,
	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર,
05:32	મીઠા લીમડા ના પાંદડા નો પાવડર,
05:35	સ્વાદાનુસાર મીઠું, અને
05:37	1 યમચી તેલ અથવા ધી.
05:40	નોંધ લો કે, મેં ફણગાવવા માટે બાજરી અને સોચાબીનને અલગશી પલાળ્યા છે
05:46	એક વસ્તુ ને ફણગાવા માં વધુ સમય થઇ શકે છે અથવા તે બંને એક જ સમય પર ફણગાઈ શકે છે
05:52	મારા કિસ્સામાં, સોચાબીન ને ફણગાંવમાં વધુ સમચ લાગ્યો.
05:57	સામાને 6 થી 8 કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો.
06:01	પાણીને ગાળી અને તેને બાજુ પર રાખો.
06:04	પ્રેશર ક્રૂક્રરમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરું નાખો.
06:09	હવે તેમાં બધી શાકભાજી, ફણગાવેલા બાજરી, ફણગાવેલા સોચાબીન અને દહી નાંખો.
06:17	છીણેલું નાળિએર, ખસખસ, મીઠું, પોવડરો અને બધા સૂકા મસાલા ઉમેરો.
06:23	સારી રીતે ભેળવી દો.
06:25	આગળ, 1 ક્રપ પાણી ઉમેરો.
06:28	ખીચડીને કુકરમાં 2 સીટી વાગતા સુધી સંધવા દો.
06:32	એકવાર થઈ જાય પછી, ગરમ ગરમ પીરસો
06:35	આ વાનગીમાં સમૃદ્ધપણે છે પ્રોટીન
	સારી યરબી,
06:38	વિટામિન-એ
06:40	અને કેલ્શિયમ.
06:42	તે અમુક્ર બનીજોથી પણ સમૃદ્ધ છે જેમ કે આયર્ન
06:45	ફ્રોલેટ,

	મેગ્નેશિયમ
06:47	અને ફોસ્ફરસ.
06:49	અમારી ત્રીજી વાનગી છે મગ રોલ
06:53	આ વાનગી બનાવવા માટે આપણને જરુર પડશે:
06:55	1 /4 ક્રપ માલ્ટ કરેલ રાગી નો લોટ-
06:58	1 યમચી બેસન
07:01	½ કપ ફ્રણગાવેલા મગ-
07:04	¼ કપ છૂટું કરેલું પનીર-
	1 યમચી
07:06	સમારેલી ડુંગળી -
07:08	- 1 યમચી સમારેલા ટામેટા
07:12	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1/4 યમચી ની જરુર પડશે:
07:15	હળદર પાવડર
07:17	ધાણા અને જીરું પાવડર
	આખું જીરું
07:19	મીઠ્ઠા લીમડા ના પાંદડા નો પાવડર
07:22	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર
07:24	1 યમચી તેલ અથવા ધી
07:27	આપણે અડધા લીબુની પણ જરૂર રહેશે
07:29	સ્વાદાનુસાર મીઠું.
	૫ૡ્દ્રત્તિ
07:32	આ ટ્યુટોરીયલમાં અગાઉ જણાવ્યા મુજબ મગ ફણગાવી લો
07:37	માલ્ટ કરેલ રાગીનો લોટ તૈયાર કરવા માટે, રાગીને આખી રાત પલાળી રાખો.
07:42	હવે તેને સુતરાઉ કપડામાં બાંધો અને તેને 6-8 કલાક મૂકી રાખો.
07:48	એકવાર તે ફ્રણગાઈ જાય, પછી રાગીને એક લોખંડ ના વાસણમાં શેકી લો
07:54	આ પછી, લોટ બનાવવા માટે મિકસર માં દડી ને તેને બાજુમાં રાખો.
08:01	લોઅંડની તપેલીમાં તેલ ગરમ કરો
08:04	તેમાં જીરું, સૂકા મસાલા અને પાવડર નાખો.
08:09	સમારેલા ડુંગળી અને ટામેટાં નાંખો અને નરમ થવા સુધી સાંતળો.
	આગળ, ફ્રણગાવેલા મગ ઉમેરો અને તેને 10 મિનિટ સુધી સંધવા દો.
08:14	
08:19	પનીર અને મીઠું નાંખો અને 5 થી 10 મિનિટ સુધી રાંધો

08:30 આંચ બંધ કરો અને તેને ઠંડુ શવા દો. 08:34 હવે તેમાં લીબુનો રસ નાઓ અને કિશ્રરણ એક બાજુ રાઓ. 08:38 આગળ, વાડકામાં માલ્ટ કરેલ રાગીનો લીટ અને બેસન ને કિક્સ કરો. 08:44 હું ફાળું પાણી નાંઓ અને લીટ બાંધી લો. 08:48 હવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો. 08:51 પરોઠાને લોઅંડની તવી પર બંને બાજુ શેકલું 09:05 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસાલું 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસાલું 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિયમનો સ્પોત પણ છે, આયર્ન, 09:12 ફોલેટ, એએશિયમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 શકે છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:25 અથવા આખા ઘઉં. 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ચ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: દાખ્લા તરીકે: દાખ્લા તરીકે: ઉપયોગ લાલા અથવા 09:37 ફળાયેલા લીલા વટાણા અથવા 09:39 ઉલ્લેબિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	08:24	¼ ક્રપ પાણી ઉમેરો અને તેને બીજી 5-10 મિનિટ માટે સંધવા દો.
08:38 આગળ, લાડકામાં માલ્ટ કરેલ સગીનો લોટ અને બેસન ને મિકસ કરો. 08:44 હું કાળું પાણી નાંખો અને લોટ બાંધી લો. 08:48 હવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો. 08:51 પરોઠાને લોખંડની તવી પર બંને બાજુ શેકવું 08:65 પરાઠાને પલેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્સ્ણ ઉમેરો. 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું 09:05 આ વાનગીમાં પ્રોટીન ભરપુર માત્રસમાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિયમનો સ્રુરોત પણ છે, આયર્ગ, 09:12 ફોલેટ, એગ્નેશિયમ અને ઝીક. 09:14 અને ઝીક. 09:16 શકો જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 સ્થાયા તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા બીલા ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	08:30	આંય બંધ કરો અને તેને ઠંડુ થવા દો.
08:44 હૂં ફાળું પાણી નાંગો અને લોટ બાંધી લો. 08:48 હવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો. 08:51 પરોઠાને લોઝાંડની તવી પર બંને બાજુ શેકવું 08:56 પરાઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્સ્યુ ઉમેરો. 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું 09:05 આ વાનગીમાં પરોટીન ભરપુર માત્રામાં છે 09:07 એમાં કેલ્શિયમનો સ્પોત પણ છે, આયાર્ગ, 09:10 તેમાં કેલ્શિયમનો સ્પોત પણ છે, આયાર્ગ, 09:14 અને ઝીક. 09:16 ગુકો જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છે. 09:22 ઉદાહસ્ય તરીકે: જુવાર, કોદરી, પાઉ ના ફાડા 09:24 પાઉ ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ધઉ. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: ફ્લાંગાવેલા વીલા વટાણા અથવા 09:37 ફ્લાંગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:38 હવ્લેમિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	08:34	હવે તેમાં લીબુનો રસ નાખો અને મિશ્રણ એક બાજુ રાખો.
08:48 હૈવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો. 08:51 પરોઠાને લોખંડની તવી પર બંને બાજુ શેકલું 08:56 પરાઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્સરણ ઉમેરો. 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસલું 09:05 આ વાનગીમાં પ્સેટીન ભરપુર માત્રામાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિચમનો સ્રોત પણ છે, આચર્ન, 09:12 ફોલેટ, એગ્નેશિચમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહીં જણાવેલ ઉપલગ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલગ્દ ઉપલગ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:25 અથવા આખા ઘઉં. 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 ફણગાવેલા ચણા, 09:32 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલગ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	08:38	આગળ, વાડકામાં માલ્ટ કરેલ રાગીનો લોટ અને બેસન ને મિક્સ કરો.
08:51 પરોઠાને લોઅંડની તવી પર બંને બાજુ શેકવું 08:56 પરોઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરોઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્સ્ણ ઉમેરો. 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું 09:05 આ વાનગીમાં પ્સેટીન ભરપુર માત્રામાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિચમાનો સ્રોત પણ છે, આયર્ગ, 8ોલેટ, 09:12 ફોલેટ, 3>નેશિચમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 શહી જણાવેલ ઉપલગ્દ સિવાચ તમે અન્ય ઉપલગ્દ ઉપલગ્દ નો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:25 અથવા આખા ઘઉં. 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 હોં જે સાર્ય અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 60:32 ફણગાવેલા વેલા વટાણા અથવા 09:33 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:35 ફણગાવેલા મઠ. 09:36 લલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	08:44	હૂં કાળું પાણી નાંઓ અને લોટ બાંધી લો.
08:56 પરાઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું બ્રિશ્સ્ણ ઉમેરો. 09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસલું 09:05 આ વાનગીમાં પ્સેટીન ભરપુર માત્સમાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિચમનો સ્તેત પણ છે, આયર્ન, 09:12 ફોલેટ, એગ્નેશિચમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 સહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાચ તમે અન્ચ ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 અથવા આખા ઘઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ચ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાય્લા તરીકે: ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા ના છે. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાય્લા તરીકે:	08:48	હવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો.
09:02 હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું 09:05 આ વાનગીમાં પ્રોટીન ભરપુર માત્રામાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં ક્રેલ્શિયમનો સ્રોત પણ છે, આચર્ના, 8)લેટ, એગ્નેશિયમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહસ્થ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. 109:28 તેવા જારીકે: ફુણગાવેલા ચણા, 109:35 ફુણગાવેલા વીલા વટાણા અથવા 109:37 ફુણગાવેલા નાહ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. 109:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. 109:46 તલ,	08:51	પરોઠાને લોઅંડની તવી પર બંને બાજુ શેકવું
09:05 આ વાનગીમાં પ્રેટીન ભરપુર માત્રામાં છે 09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિચમનો સ્રોત પણ છે, આચર્ન, 309:12 ફોલેટ, એગ્નેશિચમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:25 અથવા આખા ઘઉં. 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 હાઇના તરીકે: જુગાને નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્વા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મહ્યા ના સાર્કા સ્રાથ્યાના કરીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્તા તરીકે: 09:39 ઉત્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્તા તરીકે:	08:56	પરાઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્૨ણ ઉમેરો.
09:07 અને સારી ચરબી. 09:10 તેમાં કેલ્શિયમનો સ્રોત પણ છે, આયર્ન, 8ોલેટ, એગ્નેશિયમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા નેહ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:02	હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું
09:10 તેમાં કેલ્શિસમનો સ્રોત પણ છે, આયર્લ, 99:12 ફોલેટ, મેગ્નેશિયમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:27 સેવા સાંડા 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા નેદા લા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મેઠ. 09:39 ઉલ્લેમિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:05	આ વાનગીમાં પ્રોટીન ભરપુર માત્રામાં છે
અાચર્ન, ફોલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, કેલેટ, અને ઝીક. 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલવ્દ સિવાચ તમે અન્ચ ઉપલવ્દ ઉપલવ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, ધઉ ના ફાડા 09:24 ધઉ ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉ. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ચ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: ફ્લાગાવેલા ચણા, 09:35 ફ્લાગાવેલા ચણા, 09:37 ફ્લાગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફ્લાગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલવ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	09:07	અને સારી ચરબી.
09:12 ફોલેટ, એગ્નેશિયમ 09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, ધઉ ના ફાડા 09:24 ધઉ ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉ. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: ફણગાવેલા ચણા, 09:32 ફણગાવેલા વીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપસંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	09:10	તેમાં કેલ્શિયમનો સ્રોત પણ છે,
અને ગીક. 09:14 અને ગીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 69:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા લીલા ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,		આયર્ન,
09:14 અને ઝીક. 09:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાસ તમે અન્સ ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 09:22 ઉદાહસ્ણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્સ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:33 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 109:46 તલ,	09:12	ફ્રોલેટ,
અન ઝાક. 99:16 અહી જણાવેલ ઉપલબ્દ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્દ ઉપલબ્દનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો. 99:22 ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 99:24 ઘઉં ના ફાડા 99:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 99:32 ફણગાવેલા ચણા, 99:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 99:37 ફણગાવેલા મહ. 99:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,		મેગ્નેશિયમ
09:16 શકો છો. 09:22 ઉદાહસ્ણ તરીકે: જુવાર, કોદરી, 09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 609:32 ફણગાવેલા ચણા, 609:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 609:37 ફણગાવેલા મઠ. 609:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 609:46 તલ,	09:14	અને ઝીક.
કોદરી, 09:24 ધઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ધઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્સ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા યણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:16	
09:24 ઘઉં ના ફાડા 09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્સ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:	09:22	ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર,
09:26 અથવા આખા ઘઉં. 09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 89:32 ફણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,		ક્રોદરી,
09:28 તેવી જ રીતે, તમે અન્સ કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 8ણગાવેલા ચણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:24	ઘઉં ના ફાડા
દાખ્લા તરીકે: 99:32 ફણગાવેલા ચણા, 99:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 99:37 ફણગાવેલા મઠ. 99:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:26	અથવા આખા ધઉં.
09:32 ફણગાવેલા યણા, 09:35 ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:28	તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.
09:35 ફ્રણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા 09:37 ફ્રણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે:		દાખ્લા તરીકે:
09:37 ફ્રિણગાવેલા મઠ. 09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:32	ફ્રુણગાવેલા યણા,
09:39 ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો. દાખ્લા તરીકે: 09:46	09:35	ફુણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા
ા દાખ્લા તરીકે: 09:46 તલ,	09:37	ફ્રણગાવેલા મઠ.
09:46 aq,	09:39	ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો.
nd,		દાખ્લા તરીકે:
09:48 ક્રોળાં ના બીજ,	09:46	તલ,
	09:48	કોળાં ના બીજ,

	અળસીના બીજ
09:50	અને તક્રમરી
09:53	તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા અને બાળકના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આ બધી વાનગીઓનું સેવન કરો.
	આ સાથે આપણને આ ટ્યુટોરીચલનો અંત કરીએ
10:00	જોડાવા બદલ આભાર.