NXT

letsupp™
अपने भारत का अपना app

LC™
LUKE COUTINHO

ભારતની વાનગી અને જીવનશૈલી ટીપ્સ

આપણા આદરણીય વડા પ્રધાન
શ્રી નરેન્દ્ર મોદી જી દ્વારા પ્રેરિત
ભારતમાં બનેલ
લ્યુક કુટીહ્નો દ્વારા વ્યવસાયિક
રીતે તૈયાર કરાયેલ
NXT દ્વારા આયોજિત

માનનીય વડાપ્રધાન
શ્રી નરેન્દ્ર મોદી જી

લ્યુક તરફથી સંદેશો

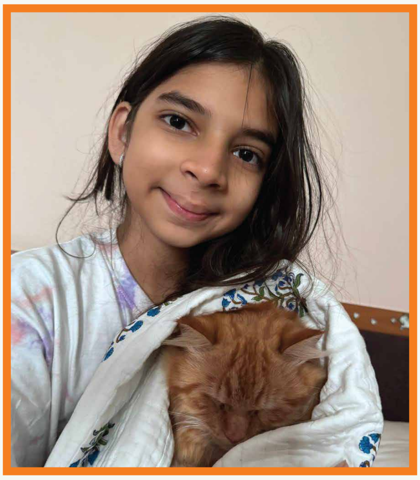
તે એક શાંતિભરી સાંજ હતી. હું જયારે મને કોલ પ્રાપ્ત થયો ત્યારે દર્દીને વ્યવસાયિક સલાહો આપવાના એક આખા દિવસ બાદ સુર્યાસ્તમાં મારી જાતને ભીંજવી રહ્યો હતો. અમને તેને સર્વગ્રાહી, પોષ્ટિક અને પ્રભાવશાળી બનાવવા માટે ભારતીય પોષક આહારોની આસપાસ કેન્દ્રિત થયેલ એક વિશેષ ભારત ડીશનું બપોરનું ભોજન અને રાત્રિ ભોજનનાં મેનુ સાથે આપણા આદરણીય વડા પ્રધાન, નરેન્દ્ર મોદી જીનાં પ્રિય ભોજનો અને પોષ્ટિક આહારો ઉપર આધારિત તેમના માટેની એક વિશેષ ડીશ વ્યસાયિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને પ્રસ્તુત કરવા અને તૈયાર કરવા માટે જણાવવામાં આવ્યું હતું. મને મહત્વની જીવનશૈલીના સૂચનો – માત્ર આપણા આદરણીય વડાપ્રધાન માટે જ નહીં, પરંતુ આપણા રાષ્ટ્ર અને સમગ્ર દુનિયા માટે તૈયાર કરવાની વિનંતી પણ કરવામાં આવી હતી.

તેમની વ્યક્તિગત સમીક્ષા અને મંજૂરી માટે દરેક બાબતોને સુવ્યવસ્થિત રીતે એકત્ર કરવા અને તેને વડા પ્રધાનના કાર્યાલયને મોકલવા માટે અમારી પાસે માત્ર થોડા કલાકો જ હતા. તમે હવે પછીના પાનાઓમાં જે વાંચશો તે આ અદભૂત ટીમ કે જેને બીજા પાનાં ઉપર બતાવેલ છે, તેના દ્વારા વ્યવસાયિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને પ્રસ્તુત કરાયેલ છે. તેઓએ રસોયાઓ, ટીમ્સ, ઇવેન્ટ આયોજકો અને વડાપ્રધાનના કાર્યાલયની વચ્ચે જ્યાં સુધી અંતમાં બધા કામ કરવા માટે ભેગા થયા નહીં ત્યાં સુધી કોલ્સ દ્વારા સંપૂર્ણ સંકલન સાથે રાતે, વહેલી સવારે અને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન અથાક રીતે કામ કર્યું હતું. હું આ પાઈલોટ ટીમનો અત્યંત આભારી છું – જે આ બાબતને આપણા આદરણીય વડાપ્રધાન માટે, ભારત માટે અને આપણા લોકો માટે સાકાર કરવા માટે મારી સાથે કામ કરવા માટે - મારી અદભૂત ટીમ લ્યુકનો એક હિસ્સો પણ છે.

તમે આ વાંચશો અને આશા મુજબ તેનો અમલ કરશો ત્યાં સુધીમાં(જે હું હકીકતમાં આશા રાખું છું કે તમે કરશો), મેં તેને આપણા વડા પ્રધાન સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવાનું સન્માન ક્યારનું મેળવી લીધું હશે. આ આપણા સહુ માટે એક ગર્વની અને ઐતિહાસિક બાબત હશે.ધ સ્પેશિયલ ભારત ડીશ, મેનુ અને જીવન શૈલીના સૂચનોને સમગ્ર દેશમાં અપનાવવામાં આવશે અને આવનારી પેઢીઓને વારસામાં આપવામાં આવશે. સ્થાયી અસરનું નિર્માણ કરવાનું. એક વારસાનું નિર્માણ કરવાનું આપણું હંમેશા સપનું રહ્યું છે – અને આ તે સફરમાં એક નોંધપાત્ર સીમાચિહ્ન છે. મારી ટીમ, તેમના પરિવારો, અને તેમના બાળકો આ બાબતમાં ગર્વ લેશે, જે રીતે તમે પણ આમાં ગર્વ લેશો એવી હું આશા રાખું છું તે રીતે
આનંદ સાથે, જો કે, બલિદાન આવે છે. આપણા આદરણીય વડા પ્રધાન સાથે આ ક્ષણે હાજર રહેવા માટે, મારે મારી દીકરી ટાયન્નાને મેં આપેલ વચન તોડીને, તેના શાળાના સંગીતના જલસા અને દેખાવને છોડવાનો હૃદયસ્પર્શી નિર્ણય કરવો પડ્યો હતો. તેણીના બલિદાને મને જીવન, ભાવનાઓ અને પસંદગીઓનાં વજન અંગે ઘણું બધું શીખવ્યું છે. આ દ્વારા, અમે બંને શીખ્યા છીએ, અને આ પ્રભાવશાળી ક્ષણમાં અમે ગર્વપૂર્વક એક બીજાની પ્રસંશા કરીએ છીએ.

તારો આભાર, ટાયન્ના- મારું ત્યાં હોવું એ તારા માટે કેટલું મહત્વનું હતું તે મને ખબર છે. અને તમારો આભાર. ટીમ લ્યુક, અમે આજે જે છીએ તેનું નિર્માણ કરવા માટે અને સમગ્ર વિશ્વમાં ઘણી બધી જિંદગીઓને પ્રભાવિત કરવા માટે.

પ્રેમ અને વંદન,
લ્યુક કુટીન્હો



મારી અદભૂત દિકરી, ટાયનના

ધ ભારત ડીશ અને જીવન શૈલીના સૂચનો પાછળની પાઈલોટ ટીમ

લ્યુક કુટીહ્નો

નતાશ્યા ફીલીપ્સ

ગૌતમ કાપડી

નરેન્દ્ર ફિરોડીયા

નતાશા જોસેફ

શીમ્પલી પાટીલ

દીપિકા રાઠોડ

ચાર્મી ગોગરી

ચાર્મી ગાલા

સ્નેહા શાહ

પ્રિયંકા વિઠલાણી

તારિકા દવે

અંકિતા નાયર

મલ્લિકા માર્ગજ

પૂજા મેલવાની

જોવિતા અરન્હા

આનંદ સાવંત

ઈશ્વર્યા લક્ષ્મી

સંગીતા શર્મા

સામંથ ગ્રેગરી

અંકુર સિંહ

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

આ પાછળનો વિચાર

લ્યુક કુટીહ્નો અને ટીમ લ્યુકને કઇંક એતિહાસિક રજૂ કરવા માટે NXT કોન્કલેવ(સંમેલન)દ્વારા વિનંતી પ્રાપ્ત થવાનું સન્માન અને વિશેષ અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રસ્તુત કરી રહ્યા છીએ ધ ભારત ડીશ અને જીવન શૈલીના સૂચનો - આપણા આદરણીય વડા પ્રધાનનાં આરોગ્ય, શિસ્ત અને જીવનશૈલી દ્વારા પ્રેરિત તેના પ્રકારની પ્રથમ એવી કાળજીપૂર્વક તૈયાર કરાયેલી પોષણ સંબંધિત માર્ગદર્શિકા. આ પ્લાન એ માત્ર ભારતની સમૃદ્ધ રસોઈ કળાને સન્માન જ નથી પરંતુ આપણા સ્વપ્ન દ્રષ્ટા નેતાના આદર્શો પણ છે.

આપણા આદરણીય વડાપ્રધાને હંમેશા વધુ તંદુરસ્ત, વધુ ચુસ્ત અને વધુ આત્મનિર્ભર ભારતની હિમાયત કરેલ છે. સ્વાસ્થ્ય, યોગ અને શિસ્તબધ્ધ જીવન પ્રત્યેની તેમની અડગ વચનબધ્ધતાએ લાખો લોકો માટે એક પ્રેરણા તરીકે કામ કર્યું છે. આ પ્લાન કે જે પોષણ, જાગૃત ભોજન, અને ટકાઉ જીવનશૈલી કે જેનું તેઓ સમર્થન કરે છે એની વચ્ચે પૂર્ણ રીતે સંતુલન પ્રાપ્ત કરે છે તેને તૈયાર કરવો એ અમારા માટે એક લહાવો છે.

આ પહેલના ભાગ સ્વરૂપે, અમે એક વિશેષ ભારત ડીશ અને ચાય પણ રજૂ કરીએ છીએ, જે આ પ્લાનના તત્વોનો ઉપયોગ કરીને ટીમ લ્યુક દ્વારા બનાવવામાં આવેલ છે અને ટોચના રસોયાઓ દ્વારા તૈયાર કરાયેલ તેમજ ફેબ્રુઆરી 28-માર્ચ 1, 2025નાં રોજ, ભારત મંડપમ, નવી દિલ્લીમાં પ્રતિષ્ઠિત NXT સંમેલનમાં પ્રદર્શિત કરવામાં આવશે.

આ એક શાકાહારી મેનુ છે, જે સુક્ષ્મ પોષક તત્વોને સંતુલિત કરવા, પ્રોટીનની જરૂરીયાતો પૂરી કરવા અને ભારતની સ્થાનિક સામગ્રીઓ અને ઉત્તમ ખોરાકોની તાકાત વચ્ચે સુમેળ સાધવા માટે વિચારપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

જ્યારે તમે આ પ્લાન અને વ્યંજન પદ્ધતિઓ જોશો ત્યારે યાદ રાખશો કે દરેક સામગ્રી મહત્વ ધરાવે છે. શુદ્ધતા, ગુણવતા અને પ્રમાણભૂતતાને સુનિશ્ચિત કરવા માટે વિશ્વસનીય, ઓર્ગેનિક સપ્લાયરો કે ખેડૂતો પાસેથી સામગ્રીઓ મેળવો વડાપ્રધાનશ્રીનાં નિર્દેશો સાથે સુસંગતતામાં, અમે પણ તેલનો ઉપયોગ 15% સુધી ઘટાડ્યો છે.

આભાર સાથે,
લ્યુક અને ટીમ લ્યુક

ભારતના આપણા આદરણીય વડાપ્રધાન, શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીને મળી રહ્યા છે

NXT વૈશ્વિક સંમેલન પાછળ માણસ સાથે–
શ્રી કાર્તિકેય શર્મા, સંસદ સભ્ય, રાજ્ય સભા

ભારત વિશેષ સાત્વિક :
ભારતમાં બનાવેલ ખીચડી સાથે કઢી

કુલીથ દાળ, લોબીયા અને શાકભાજીઓની વિશેષતા ધરાવતું, દેસી ઘીમા અલ્પ સમય માટે રાંધેલું અને ઘરે બનાવેલ ગરમ મસાલાની લહેજતવાળું એક આરોગ્યપ્રદ,પ્રોટીન સમૃદ્ધ સાત્વિક ભોજન. પનીર, શાક અને કોળાના બી વડે ઉમદા રીતે સજાવેલ, આ પોષણ આપતી ખીચડી તાજા દહીં અને ન્યૂનત્તમ મસાલાઓથી બનાવેલ હળવી અને શીતળ સાત્વિક કઢી સાથે આદર્શ રીતની જોડ બનાવે છે.

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

- **બનાવટનો સમય :** 10 મિનીટ (પલાળવાનાં સમય સિવાય)

- **કુલ સમય :** 30 મિનીટ

ખીચડી માટેની સામગ્રી (1 વ્યક્તિ માટે પીરસવાની સામગ્રી)

- બાજરો (12-14 કલાક સુધી પલાળેલ) - 1 ટેબલ સ્પૂન
- કુલીથ દાળ/ કળથી (12 કલાક સુધી પલાળેલ) - 2 ટેબલ સ્પૂન
- લોબીયા/બ્લેક આઈડ પીસ (12 કલાક સુધી પલાળેલા) - 2 ટેબલ સ્પૂન
- વટાણા - ¼ કપ
- કઠોળ (ખાંડેલ) - - ¼ કપ
- અન્ય મિશ્રિત શાકભાજીઓ (ગાજર/દૂધી/પસંદગીના) - ¼ કપ
- ગરમ મસાલા (ઘરે બનાવેલ) - 1 ટી સ્પૂન
- જીરું - ½ ટી સ્પૂન
- હળદર - ¼ ટી સ્પૂન
- પાણી (જરૂર મુજબ વધ ઘટ કરો) - 1½ કપ્સ
- A2 દેશી ઘી- 1 ટી સ્પૂન
- સ્વાદ માટે મીઠું

સજાવટ માટે

- A2 પનીરના ચોસલાઓ (અલ્પ સમય માટે શેકેલ) - ¼ કપ
- ભાંગના બીજ – 1 ટી સ્પૂન
- કોળાના બી - 1 ટી સ્પૂન
- કાચું આદુ (બારીક રીતે ટુકડા કરેલ) – જરૂરિયાત મુજબ

ખીચડી માટેની પદ્ધતિ

- એક પ્રેસર કૂકરમાં દેસી ઘીને ગરમ કરો. જીરું નાખો અંને તેને તડ તડ થવા દો.
- પલાળેલી અને પાણી નીતારેલ કુલીથ દાળ, લોબીયા અને બાજરો નાખો. તેમને એક મિનીટ સુધી સાંતળો.
- હળદર, ગરમ મસાલો અને મીઠું નાખો. સારી રીતે ભેળવો.
- છૂંદો કરેલા શાકભાજી અને વટાણા નાખો. દરેક વસ્તુને સાથે હલાવો.
- તેમાં પાણી નાખો, ઢાંકણું બંધ કરો અને 4 સીટીઓ સુધી દબાણ વડે રાંધો.
- એક વાર આ કાર્ય પૂર્ણ થાય પછી, દબાણને કુદરતી રીતે મુક્ત થવા દો.
- સાંતળેલ પનીર, ભાંગના બી, કોળાના બી અને કાચા આદુના ટુકડાઓ વડે સજાવો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

સાત્વિક કઢીની વ્યંજન વિધિ
(1 વ્યક્તિને પીરસવાની માત્રા)

સામગ્રીઓ

- A2 દહીં (તાજું, ઘરે બનાવેલ) - ½ કપ
- ચણાનો લોટ/બેસન- ½ ટેબલ સ્પૂન (મોટી ચમચી)
- 1 કપ પાણી

- જીરું - ½ ટી સ્પૂન
- તજની ટુકડો - 1 નાની
- લવિંગ - 1
- હળદર - ¼ ટી સ્પૂન
- મીઠા લીમડાના પાન - 1-2
- આદુ (છીણેલું) - ½ ટી સ્પૂન
- A2 દેશી ઘી - 1/8 ટી સ્પૂન
- સ્વાદ મુજબ મીઠું

પદ્ધતિ

- તે મુલાયમ કે એકરસ થાય નહીં ત્યાં સુધી એક વાટકામાં દહીં અને ચણાના લોટને ઝટકો. પાણી નાખો અને સારી રીતે ભેળવો.
- કડાઈમાં દેશી ઘી ગરમ કરો. જીરું, તજ,લવિંગ,મીઠા લીમડાના પાંદડા અને છીણેલ આદુ નાખો. થોડી સેકન્ડો સુધી સાંતળો.
- તેને જામતા અટકાવવા માટે સતત રીતે હલાવતા જઇને, દહીં-ચણાના લોટનું મિશ્રણ કડાઈમાં નાખો.
- હળદર અને મીઠું નાખો. તેને ધીમા તાપ ઉપર 5-7 મિનીટ સુધી, પ્રાસંગિક રીતે હલાવતા જઈને, સણસણવા દો.
- સહેજ ઘાટું થયા બાદ, તાપ બંધ કરો.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ કુલ પોષણસંબંધિત માહિતી (ખીચડી + કઢી)

કેલરી : 570 કિલો કેલરી	કાર્બોહાઈડ્રેટસ: 60 ગ્રામ	પ્રોટીન : 28 ગ્રામ	ચરબી : 20 ગ્રામ

અસ્વીકૃતિ:

- નવા ખોરાકનો પ્રયોગ કરતા પહેલા જો તમે સંવેદનશીલતાઓ, પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ, કે આરોગ્યની ચિંતાઓનો અનુભવ કરો તો હંમેશા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.
- એવા લોકો માટે કે જેઓ બિન-શાકાહારી વિકલ્પો પસંદ કરે છે તેમના માટે, નિ:સંકોચ રીતે ઉપલબ્ધતા અને વ્યક્તિગત પસંદગીના આધારે - ચીકન, સાલ્મોન, મીઠા પાણીની પારા રહિત માછલી, ઈંડા જેવા ઉચ્ચ ગુણવતાના, અંત;સ્ત્રાવ અને એન્ટીબાયોટીકરહિત વિકલ્પો સાથે વ્યંજન વિધિને બદલાવો કે પૂર્તિ કરો. મશરૂમ્સ(બિલાડીના ટોપ)ને પણ ઈચ્છા મુજબ ઉમેરી શકાય છે.
- તમારી આહાર સંબંધિત જરૂરીયાતો અને સ્ત્રોતરૂપ ધોરણોને અનુકૂળ બનાવવા માટે હંમેશા સામગ્રીઓને ગોઠવો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app
LC™ LUKE COUTINHO

ભારત ચાય –
ભારતમાં બનેલ એક મિશ્રણ

ભારતના સમૃદ્ધ મસાલાના વારસા દ્વારા પ્રેરિત એક જુસ્સાદાર અને સુગંધિત ચાય મસાલા, દરેક ઘૂંટમાં ગરમાહટ,ગહનતા અને સ્વાસ્થ્ય આપી રહેલ છે.

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

ચાય મસાલા માટેની સામગ્રીઓ

લવિંગ - ¼ કપ
- લીલી એલચી - ¼ કપ
- કાળા મરીના દાણા - ¼ કપ
- વરીયાળી - 1 ટેબલ સ્પૂન (મોટી ચમચી)
- સિલોન તજના ટુકડા - 6-ઇંચ
- સૂંઠ પાવડર - 2 ટેબલ સ્પૂન (મોટી ચમચી)
- જાયફળ (તાજું છીણેલું) - 1 આખું
- કેસરના રેસા - એક ચપટી

પદ્ધતિ :

- લવિંગ, એલચી, કાળા મરીના દાણા, વરીયાળી અને તજને બરછટ દળો કે ભૂકો કરો.
- સૂંઠનો પાઉડર અને છીણેલ જાયફળ નાખો. તેને સારી રીતે ભેળવો.
- એક મહિના સુધી તેને એક હવાચુસ્ત કન્ટેનરમાં સંગ્રહ કરીને રાખો.

આદર્શ ચાય બનાવવી :

- એક કપ પાણીને ઉકાળો.

- ¼ ટી સ્પૂન જેટલો ભારત ચાય મસાલો, કાળી ચાના થોડા પાંદડા અને તાજુ લેમનગ્રાસ નાખો.
- તેને તાપમાન હેઠળ 4-5 મિનીટ સુધી પલળવા દો.
- ½ કપ A2 દૂધ અને એક ચપટી કેસર નાખો. તેને ઉકળવા દો.
- તેને ગાળી લો અને ½ - 1 ટી સ્પૂન ગોળનો ભૂકો પસંદગી મુજબ નાખો અને ગરમા ગરમ પીરસો.
- વધુ તેજ કે મસાલેદાર ચાય માટે, સ્વાદ મુજબ મસાલાની માત્રામાં વધ-ઘટ કરો.
- એક વધુ હળવા, કેફીન મુક્ત રૂપાંતરણનો આનંદ લેવા માટે, ચાના પાંદડા નાખવાનું રહેવા દો અને મસાલેદાર આયુર્વેદિક અર્કમાંથી બનેલ પ્રવાહી તરીકે તેનો આનંદ લો.

ભારતના આદરણીય ઉપરાષ્ટ્રપતિ, શ્રી જગદીપ ધનકર જી સાથે

NXT વૈશ્વિક સંમેલન 2025 માં આરોગ્યમાં NXT ઉપર વાત કરી રહ્યા છે

શા માટે બાજરી તમારા આહારમાં એક સ્થાન ધરાવવા માટેની યોગ્યતા ધરાવે છે

- ગ્લુટેન (નત્રિલ દ્રવ્ય) રહિત અને રેસાથી સમૃધ્ધ
- નીચો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ
- ખનિજ તત્વો અને એન્ટીઓક્સિડંટસમાં સમૃધ્ધ
- પાચન ક્રિયા અને તંદુરસ્ત વજનમાં મદદ કરે છે
- જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં વધારો કરે છે
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ, હૃદય અને હાડકાની તંદુરસ્તીમાં મદદ કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓ સહિતના મોટા ભાગની ઉંમરવાળા લોકો માટે ઉત્તમ.

સામાન્ય ધાન્યો:

રાગી (ફિંગર મિલેટ), **બાજરો** (પર્લ મિલેટ), **જુવાર** (સોર્ગમ), **કાંગની** (ફોકસટેલ મિલેટ).

મખાના (ફોકસ નટસ): એક પ્રિય પૌષ્ટિક ખોરાક

મખાના (ફોકસ નટસ અથવા લોટસ નટસ) એ એક અતિશય પોષણક્ષમ અને બહુમુખી નાસ્તો છે.

આપણા આદરણીય વડાપ્રધાન એમના આહારમાં વર્ષમાં લગભગ 300 દિવસ મખાનાનો સમાવેશ કરવા માટે જાણીતા છે.

- મખાનાની પોષણ સંબંધિત હકીકતો **(**પ્રતિ **100** ગ્રામ**)**
- કેલરી **: ~347** કિલો કેલરી
- પ્રોટીન**: ~9.7** ગ્રામ
- રેસા **: ~14.5** ગ્રામ
- કાર્બોહાયડ્રેટસ**: ~76.9** ગ્રામ
- ચરબી **: ~0.1** ગ્રામ **(**લગભગ નહિવત**)**
- કેલ્સિયમ **: ~60** મીલીગ્રામ
- મેગ્નેસિયમ **: ~67** મીલીગ્રામ
- લોહ તત્વ **: ~1.4** મીલીગ્રામ
- પોટેસીયમ **: ~500** મીલીગ્રામ

મખાનાને શા માટે પસંદ કરવું**?**

- તે હળવા, કરકરા અને બહુમુખી છે.
- નીચો ગ્લાયસેમીક ઇન્ડેક્સ (~54)
- લોહીમાં શર્કરાની માત્રાઓ ઉપર નિયંત્રણ કરતા લોકો માટેનો એક તંદુરસ્ત નાસ્તો
- પ્રોટીન સાથે ઉત્તમ જોડ બનાવતું એક જટિલ કાર્બોહાયડ્રેટસ(બદામ/બીયા/દહીં)
- ઊંચા રેસાવાળો નાસ્તો (~14.5 ગ્રામ પ્રતિ 100 ગ્રામ)
- જૈવ સક્રિય સંયોજનો અને આવશ્યક ખનિજ તત્વોમાં સમૃધ્ધ
- B1 (થાયમીન), B2 (રીબોફ્લાવીન), અને B3 (નીયાસીન)

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

મખાનાનો તત્કાલ ઉપયોગ કઇ રીતે કરવો?

- ઘી/કોલ્ડ પ્રેસ્ડ (લાકડાની ઘાણીથી બનાવેલ) ટોપરાનાં તેલ વડે શેકો.
- તૃપ્તિ અને લોહીમાં શર્કરાની માત્રાનું સંતુલન કરવા માટે બદામ/બીયા/દહીં સાથે જોડી બનાવો.
- વધુ પડતા કાર્બોહાયડ્રેટનાં ઉપયોગથી બચવા માટે ભોજનની માત્રા ઉપર નિયંત્રણ.

આમળા: ભારતનું સુપરબેરી

શા માટે બ્લ્યુબેરીસ અને અકાઈ બેરીસની પાછળ પડવું જયારે ભારતને આમળા, ભારતીય ગૂઝબેરીના આશીર્વાદ મળેલ છે.

જીવનનું અમૃત અર્થ ધરાવતા સંસ્કૃત શબ્દ ઉપરથી મેળવાયેલ, આમળાને હજારો વર્ષો સુધી આયુર્વેદમાં પૂજવામાં આવેલ છે.

શું તમને ખબર હતી આમળા નીચેની બાબતો ધરાવે છે:

- નારંગીઓ કરતા 6-8 ગણું વધારે વિટામીન C
- અકાઈ બેરીસ કરતા 2 ગણા વધુ એન્ટીઓક્સિડંટસ
- દાળમ કરતા 17 ગણા વધુ એન્ટીઓક્સિડંટસ

આમળાના અકલ્પનીય આરોગ્ય લાભો

- પોલીફેનોલ્સ અને ફ્લેવોનોઈડસમાં સમૃદ્ધ
- બળતરા અને કોશ સંબંધિત નુકશાન ઘટાડે છે
- LDL ઘટાડે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારે છે, BPને નિયંત્રિત કરે છે
- લોહીમાં શર્કરા નિયંત્રિત કરે છે, ઇન્સ્યુલીનની સંવેદનશીલતા સુધારે છે
- કેન્સર પ્રતિરોધક ગુણધર્મો ધરાવે છે (ઈલાજીક, ગેલિક એસીડ)
- હાડકા અને મોઢાના આરોગ્યને મજબૂત બનાવે છે

તમારા આહારમાં આમળાનો કેવી રીતે સમાવેશ કરવો

- કાચા આમળા
- આમળાનો જ્યુસ
- આમળા પાવડર
- આમળાનું અથાણું/ચટણી
- આમળાની કેન્ડી/મુરબ્બો

અને વધુ રીતોમાં...

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

A2 દેસી ઘી: ભારતનો સમયાતીત પૌષ્ટિક ખોરાક

ભારતમાં, ઘી એ માત્ર રસોઈની સામગ્રી કરતા વિશેષ છે – તે એક પૌષ્ટિક ખોરાક છે જેના મૂળ આયુર્વેદ અને પરંપરાગત રસોઇ વિધિમાં ગહન રીતે જોડાયેલા છે.

"દેવોના આહાર' તરીકે પૂજાતો આ આહાર સમૃદ્ધ પોષણ સંબંધિત રૂપરેખા અને ઘણા બધા આરોગ્યના ફાયદાઓ ધરાવે છે, જે તેને સદીઓથી ભારતીય પરિવારોમાં મુખ્ય ખોરાક બનાવે છે.

ઘીના આરોગ્ય સંબંધિત ફાયદાઓ

- આવશ્યક વિટામિન્સમાં સમૃદ્ધ - A, E, અને K
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને પાચન શક્તિ વિકસાવે છે
- હૃદયના સ્વાસ્થ્યને વધારે છે અને કોલેસ્ટ્રોલને સંતુલિત કરે છે
- ચરબીના ચયાપચય (સમઘોરણમાં વપરાતા)ને પ્રેરિત કરે છે
- ત્વચા અને વાળને પોષણ આપે છે
- સાંધાઓને ઊંજણ પૂરું પાડે છે અને હાડકાને મજબૂત બનાવે છે
- જ્ઞાનાત્મક સ્વાસ્થ્યને મદદ કરે છે

તમારા આહારમાં ઘીનો કેવી રીતે સમાવેશ કરવો

- શુદ્ધ કરાયેલ તેલો સામેનો વધુ સ્વાસ્થ્યકારી વિકલ્પ
- રસોઈમાં, તળવામાં અને સખત બનાવવામાં
- ફ્લેટબ્રેડસ અને ચોખામાં છાંટા સ્વરૂપે
- આયુર્વેદિક ઈલાજો અને દવાના મિશ્રણમાં
- માખણના સ્થાને ફેલાવવા તરીકે
- રોગ પ્રતિકારકતા અને ગહન ઊંઘ માટે ગરમ દૂધમાં

શુદ્ધ ઘી આરોગ્ય માટે પ્રવાહી સોનું છે!
માત્રા મહત્વની છે.
પ્રમાણસર માત્રામાં તેનો આનંદ લો.

મોરીંગા (સરગવો): પોષક તત્વોનું અંતિમ શક્તિગૃહ

મોરીંગા, કે જે ડ્રમસ્ટીક તરીકે પણ ઓળખાય છે, તે એક પોષ્ટિક આહાર છે જે આવશ્યક વિટામિન્સ અને ખનિજ તત્વોથી ભરેલ છે, જે મોટે ભાગે સામાન્ય શાકભાજીઓના પોષણ સંબંધિત મૂલ્યો કરતા વધી જાય છે.

ભારતમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પાંડુ રોગ વાળી હોય છે.મોરીંગાનો તેનાં સમૃદ્ધ લોહ તત્વ અને પોષક તત્વયુક્ત સામગ્રીનાં કારણે પાંડુરોગનો સામનો કરવા અને ગર્ભાવસ્થામાં મદદ કરવા માટે વ્યાપક રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app
LC™ LUKE COUTINHO

મોરીંગા (સરગવા)નાં આરોગ્ય સંબંધિત ફાયદાઓ

- વિટામિન્સ A,C અને B-કોમ્પ્લેક્સ વડે ભરેલ
- કેલ્સિયમ, લોહ તત્વ, પોટેસીયમ અને મેગ્નેસિયમમાં સમૃદ્ધ.
- હિમોગ્લોબીન વધારે છે અને પાંડુરોગનો સામનો કરે છે.
- ગર્ભાવસ્થા અને દૂધ ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે
- લોહીમાં શર્કરા, કોલેસ્ટ્રોલ અને લોહીના દબાણનું નિયંત્રણ કરે છે

શું તમને ખબર હતી કે રાજાઓ અને રાણીઓ તંદરુસ્ત ત્વચા માટે મોરીંગાનો ઉપયોગ કરતા હતા અને યુદ્ધ દરમિયાન દુખાવાને હળવો કરવા અને તણાવનો સામનો કરવા માટે ભારતીય લડવૈયાઓ તેનો ઉપયોગ કરતા હતા?

તમારા આહારમાં મોરીંગાનો કેવી રીતે સમાવેશ કરવો

- **મોરીંગાનાં પાન** - સુપ્સ, કચુંબર કે સ્ટીર-ફ્રાઇસમાં તેનો ઉપયોગ કરો
- **મોરીંગાનો પાઉડર** – તેને સ્મુધીસ, આયુર્વેદિક ચા કે ગરમ પાણીમાં નાખો.
- **મોરીંગા(સરગવા)ની શીંગો(ડ્રમસ્ટીક્સ)** – તેનો કઢી, દાળ અને સ્ટ્યુસમાં સમાવેશ કરો

હળદર : ભારતનો સોનેરી પૌષ્ટિક ખોરાક

ભારતીય રસોઈ વિદ્યા અને પરંપરાગત દવામાં એક 'સોનેરી યોદ્ધા'.

દરેક ભારતીય ઘરમાં એક મુખ્ય મસાલો એવો હળદરને તેના સુજન પ્રતિરોધક અને એન્ટીઓક્સિડંટ ગુણધર્મોનાં કારણે પ્રેમપૂર્વક જાળવવામાં આવે છે.

હળદરના ફાયદાઓ પાછળનું જાદુ શું છે?
તેનું સક્રિય સંયોજન, કર્ક્યુમીન.

હળદરના આરોગ્ય સંબંધિત ફાયદાઓ

- બળતરા ઓછી કરે છે, દુખાવામાં રાહત આપે છે
- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે તૈયાર કરે છે.
- સંધિવા અને સાંધાના દુખાવાનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે.
- આંતરડાનાના સ્વાસ્થ્ય માટે પિત્તના ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરે છે
- કોલેસ્ટ્રોલ, લોહીમાં શર્કરા અને લોહીના દબાણને સંતુલિત કરે છે
- યકૃતની સફાઈ કરે છે, ચયાપચયને સુધારે છે
- ખીલ અને ચાઠાઓમાં ઘટાડો કરે છે

તમારા આહારમાં હળદરનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

- સુવાના સમયે હળદરવાળું દૂધ
- હળદરવાળી ચા અથવા કઢી કે સ્ટીર ફ્રાઇસમા રોગ પ્રતિકારકતા માટે મિશ્રણ
- ખાલી પેટમાં સફાઈ કરવા માટે હળદરવાળું પાણી
- જૈવઉપલબ્ધતા અને કર્ક્યુમીનનાં શોષણને વધારવા માટે કાળા મરી અને ચરબીના સ્ત્રોત(ટોપરાનું તેલ.ઘી) સાથે

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

ભારતીય મસાલા: સુગંધીદાર મસાલાઓનું એક મિશ્રણ

ભારતીય રસોઈ અને સ્વાદ પાછળનો જાદુ ગરમ મસાલામાં રહેલો છે – જે દરેક રસોડામાં હોવા જરૂરી છે.

આ સુગંધિત અને લહેજત ભરેલા મસાલા આપણી દેશી રસોઈમાં સ્વાદ અને તંદુરસ્તી બંને ઉમેરે છે. તેમાં રહેલ દરેક મસાલો અનોખા ગુણધર્મો ધરાવે છે.

તેને એક સારા સ્રોતમાંથી ખરીદો અથવા ઘરે તમારી જાતે બનાવો.

મહત્વની સામગ્રીઓ અને તેના ફાયદાઓ

- **લવિંગ** – એન્ટીઓક્સિડંટમાં સમૃદ્ધ, પાચન ક્રિયા અને રોગ પ્રતિકારકતાને મદદ કરે છે
- **એલચી** – પાચન ક્રિયામાં મદદ કરે છે, શ્વાસને તાજગી આપે છે, **BP**નું નિયંત્રણ કરે છે.
- **કાળા મરી** – પોષક તત્વના શોષણને વધારે છે, સુજન પ્રતિરોધક
- **જીરું** – પાચન ક્રિયા, ચયાપચય અને સફાઈમાં મદદ કરે છે.
- **તમાલ પત્ર** – આંતરડાનાં સ્વાસ્થ્યમાં મદદ કરે છે, લોહીમાં શર્કરાને સંતુલિત કરે છે
- **જાયફળ** – ઊંઘ, મગજનું સ્વાસ્થ્ય વધારે છે, બેક્ટેરિયા પ્રતિરોધક છે
- **ધાણા**– પાચન ક્રિયાને સરળ બનાવે છે, ફૂલવાનું ઘટાડે છે, હૃદય માટે અનુકૂળ છે.

રસોઈમાં ગરમ મસાલાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

- કઢી અને ગ્રેવીસ (રસા)
- ચોખા અને પુલાવસ
- સુપ્સ અને સ્ટ્યુસ
- મસાલા ચાય
- મરીનેડસ અને ડ્રાય રબ્સ

ગરમ મસાલા એ માત્ર મસાલાનું મિશ્રણ નથી – તે તો ભારતીય રસોઈનું હૃદય છે!

સમગ્ર વિશ્વમાં રહેલા દીર્ઘાયુષ્યનાં નિષ્ણાંતો, બાયોહેકર્સ અને આરોગ્યના ઉત્સાહીઓ હવે તેના અદભૂત ગુણધર્મો માટે ગરમ મસાલાને અપનાવી રહ્યા છે.

ભારતમાં સ્થાનિક અને મોસમી ફળો અને શાકભાજીઓ

આદરણીય વડા પ્રધાન કહે છે તે મુજબ 'વોકલ ફોર લોકલ' રહો.

સ્થાનિક અને મોસમી ફળો અને શાકભાજીઓ ખાવાની બાબત તમારા આરોગ્ય, રોગપ્રતિકારકતા, આપણા ખેડૂતો અને સ્થિરતાને મદદ કરવા માટેની ઉત્તમ રીતો છે.

શા માટે સ્થાનિક અને મોસમી ઉત્પાદનને પસંદ કરવું?

- વધુ પોષણક્ષમ – વધુ તાજું, વિટામીનમાં સમૃદ્ધ
- બેહતર રોગ પ્રતિકારકતા – મોસમી જરૂરિયાતો સાથે સુસંગત બને છે
- સરળ પાચન – આંતરડા ઉપર સૌમ્ય
- પર્યાવરણ માટે અનુકૂળ – ખેડૂતોને મદદ કરે છે, કાર્બનનાં પદચિહ્ન ઘટાડે છે

ભારતમાં કઠોળ: પોષણ સંબંધિત એક શક્તિગૃહ

કઠોળ એ ભારતીય રસોઈનો એક અંતર્ગત ભાગ છે, જે વનસ્પતિ આધારિત પ્રોટીન, રેસા અને આવશ્યક પોષક તત્વોનો એક સમૃદ્ધ સ્ત્રોત પ્રસ્તુત કરે છે.

ભારતમાં સામાન્ય કઠોળો અને તેમના ફાયદાઓ

- રાજમા (કીડની બીન્સ) – પ્રોટીન, લોહ તત્વ, રેસા; હૃદય માટે તંદુરસ્તી વર્ધક
- ચણા (બેંગાલ ગ્રામ) – પ્રોટીન, ફોલેટ; પાચન ક્રિયામાં મદદ કરે છે
- મગ (ગ્રીન ગ્રામ) – આંતરડા માટે અનુકૂળ,એન્ટીઓક્સિડંટમાં સમૃદ્ધ
- મસૂર દાળ (રેડ લેન્ટીલ્સ) – લોહ તત્વ, B વિટામિન્સ; હૃદય માટે તંદુરસ્તી વર્ધક
- લોબીયા (બ્લેક આઈડ પીસ) – વજન અને લોહીમાં શર્કરાના નિયંત્રણમાં મદદ કરે છે
- અળદની દાળ (બ્લેક ગ્રામ) – હાડકાને મજબૂત કરે છે, ઉર્જા વધારે છે

નોંધ : હંમેશા રાંધતા પહેલા ફાયટીક એસીડ જેવા પોષક તત્વ પ્રતિરોધક તત્વોથી મુક્તિ માટે 12-14 કલાક/રાતભર કઠોળને પલાળો.

કઠોળ + અનાજ = એક સંપૂર્ણ પ્રોટીન

કઠોળમાં અમુક આવશ્યક એમીનો એસીડસનો અભાવ હોય છે, પરંતુ જ્યારે તેમની બાજરો, ચોખા, રોટલી કે રતાળુ સાથે જોડી બનાવવામાં આવે ત્યારે તેઓ એક સંપૂર્ણ પ્રોટીનનું નિર્માણ કરે છે.

- રાજમા + ચોખા – સંપૂર્ણ પ્રોટીન, એક ઉમદા કોમ્બો
- મગની દાળ + બાજરાનો રોટલો – ઊંચું પ્રોટીન, આંતરડા માટે અનુકૂળ
- ચણા + બાજરો – સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે, ઉર્જા વધારે છે
- લોબીયા + રતાળુ – લોહીમાં શર્કરાને સંતુલિત કરે છે, પાચન ક્રિયાને મદદ કરે છે

ધાન્ય + કઠોળ = બેહતર પોષણ અને તૃપ્તિ
એક સમય દ્વારા પરીક્ષણ પામેલ ભારતીય પરંપરા!

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

શક્તિ ભોજન

એક આરોગ્યવર્ધક ભારત શક્તિ થાળીનો અનુભવ

ભારતની સમૃધ્ધ રસોઇ વિધાના વારસાની ઉજવણી કરતું એક પોષક અને શક્તિથી ભરેલું સાત્વિક ભોજન.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

સ્વાગત પીણું

1 પસંદ કરો

- **આમ પન્ના –** એક ખાટી કાચી કેરીનું કૂલર, તાજગી આપવા અને ઉર્જાવાન થવા માટે આદર્શ.
- **સબ્જા સાથે ફુદીના જલજીરા –** તકમરિયા નાખેલ એક ફુદીનાવાળું, ઠંડક આપતું પાંચન સંબંધિત પીણું.

સ્ટાર્ટર (પ્રારંભ કરનાર)

- **કોથમરી -પનીરની ખાંડવી–** એક લહેજત ભરેલ વણાંક માટે નરમ, મોઢામાં ઓગળી જાય તેવા તાજી કોથમરી, પનીર, અને તલ ભરેલા ચણાના લોટના વરાળમાં રાંધેલા રોલ્સ.

કચુંબર

- **કાચા પપૈયા ગાજરનો સંભારો –** તાજગી આપતી શરૂઆત માટે તેલમાં હળવું તળીને ઠંડા પડવા સાથે કાચા પપૈયા અને ગાજરનું એક જુસ્સાદાર અને તળેલું મિશ્રણ.

ચટણીઓ/સાથે રહેતી સામગ્રીઓ

- **પીળી રાઇ સાથેની મગફળીની ચટણી–**વિશિષ્ટ પીળી રાઈ સાથેની એક સ્વાદિષ્ટ, ખાટી મગફળીની ચટણીની ઉતેજના.
- **તાજું હળદર અને આદુનું અથાણું –** એન્ટી ઓક્સિડંટસ ભરેલું એક ઓઈલ મુક્ત લેકટો ફર્મેન્ટેડ, રોગ પ્રતિકારકતા પૂરી પાડતું અથાણું.

મુખ્ય કોર્સ

- **રીંગણનું ભરતું –** એક પ્રાણવાન અનુભવ માટે ધુમાડામાં શેકેલ, હળવા મસાલાઓ સાથે રાંધેલ છુંદેલ રિંગણ.
- **ગુવારનું શાક –** સુગંધિત મસાલાઓ સાથે, ગુવારનું એક સરળ છતાં સ્વાદિષ્ઠ સ્ટીર-ફ્રાય શાક (કડાઈમાં ફેરવતા જઈને તળેલ)

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

- **સફેદ માખણ સાથે બાજરાનો રોટલો**– મલાઈદાર હાથેથી વલોવીને બનાવેલ સફેદ માખણ સાથે પીરસાતી ગામઠી બાજરીની ભારતીય ફ્લેટબ્રેડ.
- **વરાળથી રાંધેલ ચોખા કે જુવાર મગ દાળ શાકભાજીવાળી ખીચડી**– નરમ, સુવાસિત વરાળથી રાંધેલ ચોખા કે આરોગ્યવર્ધક જુવાર બાજરી-મગની દાળ અને શાકભાજી ભરેલ એક પાત્ર ભોજનની વચ્ચે પસંદગી કરો.
- **સત્તુ કઢી** – પ્રોટીનથી ભરેલ સત્તુ વડે સમૃદ્ધ એક શીતળ દહીં આધારિત કઢી.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **ફાડાની લાપસી** – ગોળ વડે મીઠી બનાવાયેલ તૂટેલા ઘઉં, ખાદ્ય ગુંદર, શુદ્ધ A2 ઘી, સૂંઠનો પાવડર, કેસર અને બદામ વડે બનાવાયેલ એક સમૃદ્ધ અને ગરમ ગુજરાતી વાનગી.

પીણા

- **જીરા છાશ** – પાચન ક્રિયા માટે જીરું નાખેલ આંતરડા માટે અનુકૂળ એવું દહીં આધારિત પીણું.

ભોજન બાદના માઉથ ફ્રેશનર (મોઢાને તાજગી આપનાર)

- **મુખવાસ** – વરીયાળી, શેકેલ ફાડા કરેલ ધાણા, સુવા અને અળસીનું એક સુવાસિત, પાચન સંબંધિત મિશ્રણ.
- **ઘરે બનાવેલ ગુલકંદ પાન** – તાજગી આપતા અંત માટે ઘરે બનાવેલ ગુલકંદ વડે ભરેલ એક રાજવી મીઠું નાગરવેલનું પાન.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(અંદાજીત મૂલ્યો)

કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટ્સ	પ્રોટીન	ચરબી
703 કિલો	99 ગ્રામ	25 ગ્રામ	23 ગ્રામ

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

સ્વાગત પીણું

આમ પન્ના
(કાચી કેરીનું કૂલર)

સામગ્રીઓ :

- કાચી કેરી – 50 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર – 10 ગ્રામ
- કાળું મીઠું (સંચળ) - ¼ ટી સ્પૂન
- જીરું પાવડર (શેકેલ) - ¼ ટી સ્પૂન
- પાણી - 200 મિલી
- ફુદીનાનાં પાન - 3-4

પદ્ધતિ :

- નરમ પડે નહીં ત્યાં સુધી કાચી કેરીને ઉકાળો. છાલ ઉતારો અને માવો કાઢો.
- કાર્બનિક ગોળના પાવડર, કાળા મીઠા, જીરા પાવડર અને પાણી સાથે માવાને ભેળવો.
- ફુદીના વડે સજાવો અને ઠંડું કરીને પીરસો.

સબ્જા સાથે ફુદીના જલજીરા

સામગ્રીઓ:

- ફુદીનાના પાન – 10 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 1 ટી સ્પૂન
- જીરું પાવડર (શેકેલ) - ¼ ટી સ્પૂન
- કાળું મીઠું (સંચળ) - ¼ ટી સ્પૂન
- સબ્જા/તકમરિયા (પલાળેલા) - 1 ટી સ્પૂન
- પાણી – 200 મિલી

પદ્ધતિ :

- પાણી સાથે ફુદીનાના પાન, લીંબુનો રસ, જીરું અને સંચળ (કાળું મીઠું) ભેળવો.
- પલાળેલા તકમરિયા નાખો અને ઠંડુ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app
LC™ LUKE COUTINHO

સ્ટાર્ટર (પ્રારંભ કરનાર)
ધાણા - પનીર ખાંડવી

સામગ્રીઓ :

- ચણાનો લોટ – 25 ગ્રામ
- પાણી – 100 મિલી
- A2 દહીં – 50 ગ્રામ
- તાજી કોથમીર (કટકા કરેલ) – 5 ગ્રામ
- તલ - ½ ટી સ્પૂન
- A2 પનીર (છીણેલ) – 30 ગ્રામ
- મીઠું - ¼ ટી સ્પૂન
- હળદર - ¼ ટી સ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. ચણાનો લોટ, પાણી, દહીં, મીઠું અને હળદરને ભેળવો. મિશ્રણ જાડું થાય નહીં ત્યાં સુધી ધીમા તાપ ઉપર રાંધો.
2. એક તેલ લગાવેલ પ્લેટ ઉપર આ મિશ્રણને ફેલાવો,તેને ઠંડુ થવા દો અને પટ્ટીઓમાં કાપો.
3. પનીર અને કોથમીર વડે તેના ઉપર છંટકાવ કરો. તેના ઉપર કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનાં તેલના થોડા ટીપા, તલ, રાઈ અને મીઠા લીમડાના પાનનો વઘાર નાખો.

કચુંબર
કાચા પપૈયા ગાજરનો સંભારો

સામગ્રીઓ :

- કાચું પપૈયું (છાલ ઉતારેલ અને છીણેલ) – 25 ગ્રામ
- ગાજર (છાલ ઉતારેલ અને છીણેલ) – 25 ગ્રામ
- આદુ (બારીક ટુકડા કરેલ) – 2 ગ્રામ
- રાઈ - 1 ગ્રામ
- જીરું - 1 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર - 1 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 0.5 ગ્રામ
- લાલ મરચાનો પાવડર (વૈકલ્પિક) - 0.25 ગ્રામ
- મીઠું, સ્વાદ માટે
- તાજી કોથમીર, કટકા કરેલ (સજાવટ માટે) - 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ ટોપરાનું તેલ કે મગફળીનું તેલ - 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- મધ્યમ તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો.
- રાઈ અને જીરું નાખો અને તેને તડતડવા દો.
- કટકા કરેલ આદુ નાખો. તેને 1 મિનીટ સુધી તળો.
- છીણેલ કાચું પપૈયું અને ગાજર નાખો. સારી રીતે હલાવો.
- ધાણા પાવડર, હળદર પાવડર, અને લાલ મરચાના પાવડર (વૈકલ્પિક) નાખો. સારી રીતે ભેળવો.
- 3 મિનીટ સુધી અથવા જ્યાં સુધી શાકભાજી કોમળ પરંતુ કરકરા થાય નહીં ત્યાં સુધી તળો.
- સ્વાદ માટે તેમાં મીઠું નાખો.
- કટકા કરેલ કોથમરી વડે સજાવો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

પીળી રાયના દાણા સાથે **મગફળીની ચટણી**

(1 વ્યક્તિને પીરસવાની સામગ્રી)

સામગ્રીઓ :

- મગફળી (શેકેલ) – 10 ગ્રામ
- પીળી રાયના દાણા - ½ ટીસ્પૂન
- લીંબુનો રસ - 1 ટીસ્પૂન
- મીઠું - ¼ ટીસ્પૂન
- પાણી - 1 ટેબલ સ્પૂન (મોટી ચમચી)

પદ્ધતિ :

- એક બરછટ લુગદીમાં તમામ સામગ્રીઓનો ભૂક્કો કરો.
- સાથેની એક સામગ્રી તરીકે પીરસો.

તાજી હળદર અને આદુનું અથાણું (25 ગ્રામ):

સામગ્રીઓ :

- તાજી હળદર (છીણેલી) – 12 ગ્રામ
- તાજું આદુ (છીણેલું) – 10 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 1 ટીસ્પૂન
- મીઠું અને કાળા મરીની ચપટી (સ્વાદ મુજબ ગોઠવો) – ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- એક વાટકામાં, છીણેલ હળદર અને આદુ ભેળવો.
- મીઠું, મરી અને લીંબુનો રસ નાખો.
- સારી રીતે ભેળવો અને લહેજત શોષવા માટે 10 મિનીટ સુધી પડી રહેવા દો.
- તાજું પીરસો અથવા 2-3 દિવસો સુધી તેને ફ્રીજમાં એક હવાયુસ્ત કન્ટેનરમાં સાચવો.

મુખ્ય કોર્સ

રીંગણાનું ભરતું (100 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- રીંગણું (શેકેલું અને છુંદેલું) – 100 ગ્રામ
- ટમેટું (કટકા કરેલું) - 30 ગ્રામ
- આદુ(છીણેલું) - ½ ટીસ્પૂન
- જીરું - ¼ ટીસ્પૂન
- A2 ઘી - ⅓ ટીસ્પૂન
- મીઠું - ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- ઘી ગરમ કરો, જીરું અને આદુ ઉમેરો.
- ટમેટા નાખો અને નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી રાંધો.
- છુંદેલા રીંગણાને અંદર ભેળવો અને 5 મિનીટ સુધી પકાવો.
- ગરમાગરમ પીરસો.

ગુવારનું શાક

(1 વ્યક્તિને પીરસવાની માત્રા - 100 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- ગુવાર (કટકા કરેલ) – 75 ગ્રામ
- રાઈ – ¼ ટીસ્પૂન
- હળદર પાવડર – ટીસ્પૂન
- લાલ મરચાનો પાવડર – ¼ ટીસ્પૂન
- ધાણા પાવડર – ½ ટીસ્પૂન
- મીઠું (સ્વાદ મુજબ ગોઠવો) – ¼ ટીસ્પૂન
- પાણી(રાંધવા માટે) – 2 ટેબલ સ્પૂન
- ટોપરું (છીણેલું, સજાવટ માટે) – 1 ટીસ્પૂન
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક કડાઈમાં 2 ગ્રામ કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ ગરમ કરો.
- તેમાં રાઈ નાખો અને તેને તડતડવા દો.
- કટકા કરેલ ગુવાર અને થોડું પાણી નાખો. ઢાંકો અને નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી 5-7 મિનીટ સુધી રાંધો.
- હળદર, લાલ મરચાનો પાવડર, ધાણાનો પાવડર, અને મીઠું નાખો. સારી રીતે ભેળવો.
- સ્વાદ ભળી જાય નહીં ત્યાં સુધી બીજી 2-3 મિનીટ સુધી રાંધો.
- છીણેલ ટોપરા વડે સજાવો અને ગરમાગરમ પીરસો.

માખણ સાથે બાજરાનાં રોટલા
(1 હથેળીના માપની રોટલી)

સામગ્રીઓ :

- બાજરાનો લોટ - 25 ગ્રામ
- પાણી – જરૂર મુજબ
- સફેદ માખણ - 1 ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- બાજરાના લોટને એક કણક બનાવવા ગુંદો અને તેને જાડી રોટલી કે રોટલો બનાવવા માટે ગોળ બનાવો.
- સોનેરી બને નહીં ત્યાં સુધી તેને તવા ઉપર પકાવો.
- સફેદ માખણ સાથે પીરસો.

વરાળથી રાંધેલ ચોખા કે જુવાર મગની દાળની ખીચડી (100 ગ્રામ)

ખીચડી માટેની સામગ્રીઓ:

- જુવાર અનાજંના દાણા (14 કલાક સુધી પલાળેલા) – 25 ગ્રામ
- મગની દાળ (12 કલાક સુધી પલાળેલી) - 25 ગ્રામ
- પાણી – 200 મિલી
- મીઠું - ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી દબાણ દ્વારા મીઠા સાથે જુવાર અને મગની દાળને રાંધો.
- ગરમાગરમ પીરસો.

સત્તુ કઢી (1 વ્યક્તિને પીરસવાની સામગ્રી - 150 મિલી)

સામગ્રીઓ :

- સત્તુ (શેકેલા ચણા, જુવાર અને મકાઇ)નો લોટ – 15 ગ્રામ
- દહીં – 50 ગ્રામ
- પાણી – 130 મિલી
- રાઇ – ¼ ટીસ્પૂન
- જીરું – ¼ ટીસ્પૂન
- મેથી – 2-3 દાણા
- આદુની લુગદી – ¼ ટીસ્પૂન
- હળદર – ટીસ્પૂન
- લાલ મરચાનો પાવડર – ¼ ટીસ્પૂન
- ધાણા પાવડર – ½ ટીસ્પૂન
- મીઠું – ¼ ટીસ્પૂન
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર (વૈકલ્પિક) – 2 ગ્રામ
- મીઠા લીમડાના પાન – 3-4 પાંદડા
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ – 2 ગ્રામ
- કોથમરી (કટકા કરેલી) – 1 ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- સત્તુ, દહીં, પાણી, હળદર, મરચાનો પાવડર, ધાણા પાવડર, મીઠું અને ગોળનો પાવડર ભેળવો.
- તેલ ગરમ કરો, રાઇ, જીરું, મેથી, આદુની લુગદી અને મીઠા લીમડાના પાન નાખો.
- સત્તુનું મિશ્રણ રેડો, સતત રીતે હલાવો, અને 5-7 મિનીટ સુધી ધીમે ધીમે ઉકાળો.
- કોથમરી વડે સજાવો અને ભાત કે ખીચડી સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)
ફાડાની લાપ્સી (50 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- ફાડા ઘઉં - 20 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર - 10 ગ્રામ
- A2 ઘી - 1 ટીસ્પૂન
- સૂંઠનો પાવડર - ¼ ટીસ્પૂન
- કેસરની શેરો - 2-3
- બદામ અને પીસ્તા (સજાવટ માટે ટુકડા કરેલ) - 2 ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- ફાડા ઘઉને ઘીમાં ગરમ કરો, પાણી નાખો અને નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી પકાવો.
- ગોળ, કેસર અને સૂંઠને અંદર હલાવો.
- બદામ અને પીસ્તા વડે સજાવો.

સ્વાગત પીણું
જીરા છાશ (1 વ્યક્તિને પીરસવાની સામગ્રી - 150 મિલી)

સામગ્રીઓ :

- દહીં – 50 ગ્રામ
- પાણી – 75 મિલી
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – ¼ ટીસ્પૂન
- સંચળ કે કાળું મીઠું – ટીસ્પૂન
- આદુ (છીણેલું) –¼ ટીસ્પૂન
- તાજી કોથમરી (કટકા કરેલ)– ¾ ટીસ્પૂન
- ફુદીનાનાં પાન (કટકા કરેલા) – 2 પાન
- લીંબુનો રસ (વૈકલ્પિક) – ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

- દહીં, પાણી, જીરા પાવડર, સંચળ અને આદુને નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી ભેળવો.
- અંદર કોથમરી અને ફુદીનાના પાનને હલાવો.
- ઠંડું પીરસો, વૈકલ્પિક રીતે એક ફુદીનાના પાન વડે સજાવીને અથવા જીરા પાવડર નાખીને પીરસો.

ભોજન બાદના ફ્રેશનર
(તાજગી આપતી વસ્તુ) (1 વ્યક્તિને પીરસવાની સામગ્રી – 10 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી – 3 ગ્રામ
- ધાણા દાળ (શેકેલ) – 2 ગ્રામ
- સુવા – 2 ગ્રામ
- અળસી – 2 ગ્રામ
- એલચી પાવડર – ટીસ્પૂન
- સુકાયેલા ગુલાબની પાંખડીઓ – 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. ઉચ્ચ સ્વાદ માટે હળવા તાપમાં ધાણા, વરીયાળી અને સુવા દાણા શેકો.
2. તમામ સામગ્રીઓને એક વાટકામાં ભેળવો.
3. એક હવાયુસ્ત કન્ટેનરમાં સંગ્રહ કરો અને ભોજન બાદ ½ ટીસ્પૂન પીરસો.

અસ્વીકૃતિ :

- નવા ખોરાકનો પ્રયોગ કરતા પહેલા જો તમે સંવેદનશીલતાઓ, પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ કે આરોગ્ય સંબંધિત ચિંતાઓનો અનુભવ કરો તો હંમેશા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.
- એવા લોકો માટે કે જેઓ બિન-શાકાહારી વિકલ્પો પસંદ કરે છે તેમના માટે, નિ:સંકોચ રીતે ઉપલબ્ધતા અને વ્યક્તિગત પસંદગીના આધારે- ચીકન, સાલ્મોન, મીઠા પાણીની પારા રહિત માછલી, ઈંડા જેવા ઉચ્ચ ગુણવતાના, અંત;સ્ત્રાવ અને એન્ટીબાયોટીકરહિત વિકલ્પો સાથે વ્યંજન વિધિને બદલાવો કે પૂર્તિ કરો. મશરૂમ્સ(બિલાડીના ટોપ)ને પણ ઇચ્છા મુજબ ઉમેરી શકાય છે.
- તમારી આહાર સંબંધિત જરૂરીયાતો અને સ્ત્રોતરૂપ ધોરણોને અનુકૂળ બનાવવા માટે હંમેશા સામગ્રીઓને ગોઠવો.

શક્તિ ભોજન:
એક આરોગ્યવર્ધક ભારત શક્તિ થાળીનો અનુભવ

ભારતની સમૃદ્ધ રસોઇ વિદ્યાની ઉજવણી કરતું એક પૌષ્ટિક અને શક્તિ ભરેલું સાત્વિક ભોજન

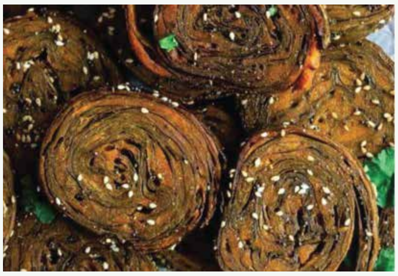
આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

સ્વાગત પીણું

(1 चुनें)

- **ખસનું શરબત** – કુદરતી મીઠાશ પ્રસ્તુત કરતું અને શરીર ઉપર શીતળ અસર આપતું તાજા વેટીવર ઘાસ વડે બનાવાયેલ એક તાજગી આપતું અને ઠંડક આપતું પીણું
- **કેસર બદામ ઠંડાઈ** –પૌષ્ટિક દાવત માટે કેસર, બદામ અને સુગંધિત ભારતીય મસાલાઓ નાખેલ એક ઠંડક આપતું મલાઈવાળું મસાલેદાર પીણું.
-



સ્ટાર્ટર

- **ગુજરાતી શૈલીના મોરીંગા પાત્રા** – મસાલો નાખેલા ચણાના લોટમાં ગોળ વાળેલા, વરાળમાં રાંધેલા અને તેના ઉપરના ભાગે કરકરા તલ અને તરબૂચના બી સાથેના અળવી અને સરગવાના પાનનું પૌષ્ટિક માધુર્ય.

કચુંબર

- **કરકરુ મખાનાનું કચુંબર ચાટ** – શેકેલ મખાના, કાકડી, રતાળુ, વરાળથી રાંધવાની મટકી અને છીણેલા તાજા ટોપરા સાથેનું એક કકરું અને સ્વાદિષ્ઠ કચુંબર, જેની ઉપર લીલી ચટણી છાંટેલ હોય છે અને તેની ઉપરનાં ભાગે ખાખરા અને સેવ હોય છે.
-

ચટણીઓ

- **તાજી ખજુરની ચટણી** – ઉત્તમ સ્વાદ માટે સુગંધિત મસાલાઓ સાથે મિશ્રિત, તાજી ખજૂરો વડે બનાવાયેલ કુદરતી રીતે મીઠી અને સ્વાદિષ્ટ ચટણી.
- **આમળા કોથમરીની ચટણી** – તાજગી આપતા સ્વાદ માટે તાજા કોથમીરના પાન સાથે આમળાને સંયોજિત કરીને બનાવેલ એક ચટાકેદાર અને વિટામીન સમૃદ્ધ ચટણી.

મુખ્ય કોર્સ

- **હાંડી ઉંધિયું** – સુગંધિત મસાલાઓ, ટોપરું અને તલ વડે પૂર્ણ કરાયેલ વરાળથી રાંધેલ મેથીના મુઠીયાની સાથે જાંબલી રતાળુ, કાચા કેળા અને સુરતી વાલ, સુરતી પાપડી, વાલોળ પાપડી, વટાણા જેવા મોસમી શાકભાજીઓના જોરદાર મિશ્રણની વિશેષતા ધરાવતું માટીના ઘડામાં બનાવેલ ધીમા તાપમાં રાંધેલ ગુજરાતી માધુર્ય, આ સમૃદ્ધ અને સ્વાદિષ્ઠ વાનગી પરંપરાગત ગુજરાતી રસોઈ વિદ્યાના અર્કને મૂર્ત સ્વરૂપ આપે છે.

- **ગુજરાતી દાળ–** હળવા વઘાર સાથે, તુવેર દાળ અને ગોળ વડે બનાવેલ એક થોડીક મીઠી અને સ્વાદિષ્ટ દાળ કઢી.
- **દેશી ઘી સાથે વરાળથી રાંધેલ ભાત કે રાજગરાની રોટલી:** આરોગ્યવર્ધક અનુભવ માટે એક શુદ્ધ **A2** દેશી ઘીનાં છંટકાવ સાથે પીરસાતા, હળવા, રુંવાટીવાળા અને સુગંધિત ચોખા જે ભોજનનાં સ્વાદોની પૂર્તિ કરવા માટે પૂર્ણ રીતે રાંધેલા અથવા નરમ અને નત્રીલ દ્રવ્ય રહિત રાજગરાની ભારતીય સમતલ રોટલીની વચ્ચે પસંદગી કરો.
- **કોબીનું શાક** – રાઈ, મીઠા લીમડાના પાન અને હળવા મસાલાઓ વડે તળેલ કટકા કરેલ કોબીનું હલાવીને તળેલ એક આસાન છતાં સ્વાદિષ્ઠ શાક.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **રાગી મગની દાળનો શીરો** – રાગીનો લોટ, મગની દાળ, ગોળ, **A2** ઘી, એલચી અને કટકા કરેલ બદામ વડે બનાવેલ પરંપરાગત શીરા ઉપરનો એક પૌષ્ટિક વણાંક.

પીણું

- **આદુ છાશ** – ભોજન બાદ ઠંડક અને તાજગી આપતા ઘૂંટ માટે તાજું આદુ નાખેલ એક પાચન સંબંધિત અનુકૂળ એવું દહીંનું પીણું.

ભોજન બાદના માઉથ ફ્રેશનર (મોઢાને તાજગી આપનાર પદાર્થ)

- **તાજા ટોપરા અને ગુલકંદ સાથેનો મુખવાસ પાન–** તાજું ટોપરું અને ગુલકંદ નાખેલ ગુલાબ સાથે ભરેલ એક સ્વાદિષ્ટ અને સુગંધિત નાગરવેલના પાનથી વીટેલ પાન.
- **મુખવાસ** – વરીયાળી, શેકેલ ફાડા કરેલ ધાણા, રાજગરો, સુવા દાણા, જીરું, અળસી અને કાસુન્દરીનાં પાનનાં સુગંધિત મિશ્રણ સાથે બનાવેલ એક કુદરતી પાચક.

પીરસેલ માત્રા દીઠ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(અંદાજીત મૂલ્યો)

કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટ્સ	પ્રોટીન	ચરબી
838 કિલો	**128** ગ્રામ	**32** ગ્રામ	**23** ગ્રામ

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

સ્વાગત પીણું
ખસનું શરબત

સામગ્રીઓ :

- તાજું ખસ (વેટીવર ઘાસ) – 100 ગ્રામ
- પાણી - 1 લીટર
- ગોળનો પાવડર/છીણેલ ગોળ - 100 ગ્રામ
- બરફના ચોસલાઓ – જરૂરીયાત મુજબ
- સજાવટ માટે લીંબુના ટુકડા અથવા ફુદીનાના પાન (વૈકલ્પિક)

પદ્ધતિ :

1. ખસના મૂળ અથવા ખસખસને સંપૂર્ણ રીતે ધુવો.
2. કમ સે કમ 2-3 કલાક સુધી અથવા રાત ભર ખુસને પાણીમાં પલાળો.
3. એક બારીક ગાળની કે જારી મારફત એક મોટા વાટકામાં મિશ્રણને ગાળી લો. ઘન પદાર્થોને નાખી દો.
4. ખસ પાણીમાં ગોળનો પાવડર/છીણેલ ગોળ નાખો. તે ઓગળી જાય નહીં ત્યાં સુધી હલાવો.
5. કમ સે કમ 30 મિનીટ સુધી શરબતને રેફ્રીજરેટરમાં ઠંડુ કરો.
6. તાજા ખસ શરબતને ઠંડુ, જો ઇચ્છા હોય તો લીંબુના ટુકડા કે ફુદીનાના પાન વડે સજાવીને પીરસો.

કેસર બદામ ઠંડાઈ

સામગ્રીઓ :

- બદામ (પલાળેલ અને છાલ ઉતારેલ) – 10 ગ્રામ
- કાજુ – 3 ગ્રામ
- વરીયાળી – 2 ગ્રામ
- ખસખસ – 3 ગ્રામ
- એલચી – 1 શિંગ
- કાળા મરી – 1 ગ્રામ
- કેસરની શેરો – 2-3
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર – 10 ગ્રામ
- A2 દૂધ–75 મિલી

પદ્ધતિ :

1. બારીક લુગદી બને તે રીતે તમામ સામગ્રીઓને દળો.
2. A2 દૂધ સાથે ભેળવો.
3. ઠંડી ઠંડી પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

સ્ટાર્ટર

બીજ સાથેના ગુજરાતી શૈલીના સરગવાના પાત્રા (2-3 ટુકડાઓ)

સામગ્રીઓ :

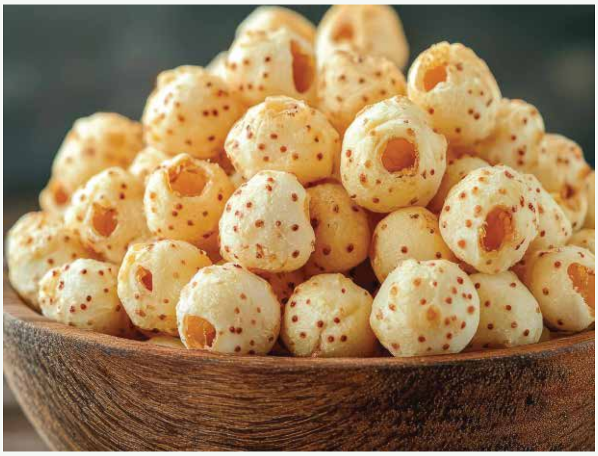
- અળવીના પાન – 3 મધ્યમ
- સરગવાના પાન – 10 ગ્રામ
- ચણાનો લોટ – 30 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર – 5 ગ્રામ
- આમલીની લુગદી – 5 મિલી
- આદુની લુગદી – 2 ગ્રામ
- લીલા મરચાની લુગદી (વૈકલ્પિક) – 1 ગ્રામ
- તલ – 2 ગ્રામ
- શક્કર ટેટીનાં બીજ – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક નરમ લુગદી બને તે રીતે ચણાનો લોટ, ગોળ, આમલીની લુગદી, આદુની લુગદી અને લીલા મરચાની લુગદીને ભેળવો.
2. અળવીનાં પાન ઉપર સમાન રીતે ફેલાવો,સરગવાના પાનનું પડ બનાવો, ચુસ્ત રીતે ગોળ ફેરવો અને 20 મિનીટ સુધી વરાળથી રાંધો.
3. ટુકડા કરો અને મીઠા લીમડાના પાન, રાઈ, તલ અને શક્કર ટેટીના બી સાથે ભેળવી દો.

કચુંબર

કકરું મખાના ચાટ (100 ગ્રામ)



સામગ્રીઓ :

- મખાના (શેકેલ) – 10 ગ્રામ
- કાકડી (કાપેલી) – 20 ગ્રામ
- રતાળુ (બાફેલું અને ચોરસ ટુકડામાં કાપેલું) – 20 ગ્રામ
- સ્ટીમડ મટકી – 10 ગ્રામ
- છીણેલું ટોપરું – 5 ગ્રામ
- લીલી ચટણી – 5 ગ્રામ
- ઘઉં/જુવારના ખાખરા (ખાંડેલા) – 5 ગ્રામ
- સેવ – 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. તમામ સામગ્રીઓને એક સાથે ઉછાળો.
2. લીલી ચટણીનો છંટકાવ કરો અને પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ચટણી

તાજી ખજૂરની ચટણી

સામગ્રીઓ :

- તાજી ખજૂર (ખાડા વાળી) – 20 ગ્રામ
- આમલીની લુગદી – 5 ગ્રામ
- જીરા પાવડર – 1 ગ્રામ
- સંચળ – 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક નરમ ચટણી બને તે રીતે તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.

આમળા કોથમરીની ચટણી

સામગ્રીઓ :

- આમળા – 10 ગ્રામ
- કોથમરી – 20 ગ્રામ
- આદુ – 2 ગ્રામ
- સંચળ – 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક નરમ લુગદી બને તે રીતે તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.

મુખ્ય કોર્સ

હાંડી ઊંધિયું (1 વ્યક્તિને પીરસવાની માત્રા)

સામગ્રીઓ :

શાકભાજીઓ માટે:

- રીંગણું (નાનું, ચીરો કરેલું/ ટુકડા કરેલું)– 40 ગ્રામ
- સુરતી પાપડી (આખી) – 30 ગ્રામ
- પાપડી દાણા (તાજા કઠોળ)– 25 ગ્રામ
- વાલોળ (આખી) – 20 ગ્રામ
- કાચું કેળું (ટુકડા કરેલું) – 30 ગ્રામ
- દુધી (કટકા કરેલી) – 30 ગ્રામ
- ગુવાર – 30 ગ્રામ
- રતાળુ/સૂરણ (ટુકડા કરેલું) – 25 ગ્રામ
- શક્કરીયા (ટુકડા કરેલ) – 25 ગ્રામ
- ટમેટું (કાપેલું) – 30 ગ્રામ

મેથી મુઠીયા માટે:

- મેથીના પાન (કાપેલા) – 20 ગ્રામ
- ચણાનો લોટ – 10 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર – 1 ગ્રામ
- અજમો – 0.5 ગ્રામ
- મીઠું – 1 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર – 3 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 2 ગ્રામ
- પાણી – જરૂર મુજબ

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

લીલા મસાલા માટે:

- કોથમરીના પાન (કાપેલા) – 10 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) – 3 ગ્રામ
- ટોપરું (છીણેલું) – 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 5 ગ્રામ

અન્ય સામગ્રીઓ :

- રાઈ – 1.5 ગ્રામ
- જીરું – 1.5 ગ્રામ
- હિંગ – 0.25 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર – 2 ગ્રામ
- જીરા પાવડર – 2 ગ્રામ
- મીઠું – 3 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર – 5 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ સરસીયાનું તેલ – 3 ગ્રામ
- પાણી – 50 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

પગલું 1: મેથી મુઠીયા તૈયાર કરો

1. કાપેલા મેથીના પાન, ચણાનો લોટ, હળદર, ધાણા પાવડર, અજમો, ગોળ પાવડર અને લીંબુનો રસ ભેળવો.
2. જરૂર મુજબ પાણી નાખો અને નરમ કણક બને તે રીતે ગૂંદો. નાના દડાઓ જેવા આકાર આપો.
3. 10 મિનીટ સુધી વરાળમાં રાંધો અને બાજુમાં મૂકો.

પગલું 2: લીલા મસાલા તૈયાર કરો

1. કાપેલ કોથમરી, છીણેલું આદુ, લીલા મરચાની લુગદી (વૈકલ્પિક), છીણેલ ટોપરું અને લીંબુનો રસ ભેળવો. તેને બાજુમાં મૂકો.

પગલું 3: એક હાંડીમાં ઊંધિયું રાંધો.

1. હાંડી અથવા જાડા તળિયાવાળી કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો.
2. રાઈ, જીરું અને હિંગ નાખો. તેમને તડતડવા દો.
3. કાપેલા ટમેટા, હળદર, કોથમરી, જીરા પાવડર, અને મીઠું નાખો. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી 2-3 મિનીટ સુધી ગરમ કરો.
4. રીંગણું નાખો અને સહેજ નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી રાંધો.
5. પાપડી, પાપડી દાણા, સુરતી પાપડી, કાચા કેળા, દૂધી, ગુવાર, સુરણ અને શક્કરીયા નાખો. સારી રીતે ભેળવો.
6. ½ કપ (50 ગ્રામ) પાણી નાખો, ઢાંકો અને ધીમા તાપ ઉપર 10 મિનીટ સુધી રાંધો.
7. વરાળથી રાંધેલા મેથી મુઠીયા અને તૈયાર કરેલા લીલા મસાલા નાખો. ધીમે ધીમે ભેળવો.
8. ઢાંકો અને બધા શાકભાજી નરમ અને સુગંધિત બને નહીં ત્યાં સુધી રાંધો.
9. આગને બંધ કરો અને તેને થોડી મિનીટો સુધી પડી રહેવા દો.

અંતિમ સ્પર્શ અને પીરસવાની સામગ્રી

1. તાજી કોથમરી અને છીણેલા ટોપરા વડે સજાવો. ગરમાગરમ પીરસો.

દેસી ઘી સાથે રાજગરાની રોટલી

(1 હથેળીના માપની રોટલી)

સામગ્રીઓ :

1. રાજગરાનો લોટ – 20 ગ્રામ
2. પાણી – જરૂર મુજબ
3. A2 દેશી ઘી – 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. લોટને ગૂંદો અને તેને રોટલીમાં વણો.
2. તવા ઉપર પકાવો અને ઘી લગાવો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

ગુજરાતી દાળ (125 મિલી)

સામગ્રીઓ :
દાળ માટે

- તુવેર દાળ (12 કલાક સુધી પલાળેલ) – 20 ગ્રામ
- પાણી (દાળ રાંધવા માટે) – 150 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- મીઠું – 2 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ (છીણેલ) – 5 ગ્રામ
- આમલીનો માવો – 5 ગ્રામ
- ટમેટા (કાપેલા) – 30 ગ્રામ
- લીલા મરચા (ચીર કરેલા કે કાપેલા) – 2 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) - 2 ગ્રામ
- મગફળી (વૈકલ્પિક) – 5 ગ્રામ

વઘાર માટે:

- A2 ઘી – 5 ગ્રામ
- રાઈ – 1 ગ્રામ
- જીરું– 1 ગ્રામ
- હીંગ – 0.25 ગ્રામ
- મીઠા લીમડાના પાન – 2-3
- સુકુ લાલ મરચુ (ફાડા થયેલ, વૈકલ્પિક) – 1 નાનું
- સિલોન તજની ટુકડી – 1 નાનો ટુકડો
- લવિંગ – 1 નંગ

સજાવટ માટે :

- તાજી કોથમરી (કાપેલ) – 5 ગ્રામ

દ્ધતિ
પગલું 1: દાળને રાંધો

- તુવેર દાળને સંપૂર્ણ રીતે ધુવો.
- 150 ગ્રામ પાણી, હળદર, અને મગફળી સાથે 3-4 સીટીઓ વાગે ત્યાં સુધી અથવા નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી વરાળના દબાણથી રાંધો.
- એક સરખા સાતત્ય માટે દાળને સારી રીતે વાટો.

પગલું 2: દાળનો પાયો કે તળિયું તૈયાર કરો.

1. એક કડાઈમાં, ઘીને ગરમ કરો.
2. રાઈ, જીરું, હિંગ, મીઠા લીમડાના પાન, સુકું લાલ મરચું, તજ અને લવિંગ નાખો. તેમને તડતડવા દો.
3. કાપેલા ટમેટા, લીલું મરચું અને આદુ નાખો. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી સાંતળો.
4. વાટેલી દાળ, આમલીનો માવો, ગોળ અને મીઠું નાખો.
5. સાતત્યતા જાળવવા માટે પાણી નાખો (લગભગ 50-70 ગ્રામ).
6. પ્રાસંગિક રીતે હલાવતા જઈને 5-7 મિનીટ સુધી ઉફદવા દિયો.

પગલું 3: સજાવો અને પીરસો

1. કાપેલ કોથમરી વડે સજાવો.
2. વરાળથી રાંધેલ ભાત, રોટલી કે ખીચડી સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

વરાળથી રાંધેલ ભાત (50 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- ચોખા – 15 ગ્રામ રાંધ્યા વિનાના
- પાણી – જરૂર મુજબ

પદ્ધતિ :

1. સુવાળા બને નહીં ત્યાં સુધી ચોખાને વરાળથી રાંધો.

કોબીનું શાક

150 ગ્રામ

સામગ્રીઓ :

- કોબીજ(કાપેલ) – 100 ગ્રામ
- લીલા વટાણા – 20 ગ્રામ
- ટમેટું (કાપેલ) – 30 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) – 3 ગ્રામ
- રાઈ – 1.5 ગ્રામ
- જીરું – 1.5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.75 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર – 2 ગ્રામ
- લાલ મરચાનો પાવડર (વૈકલ્પિક) – 1.5 ગ્રામ
- મીઠું – 2 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 3.5 ગ્રામ
- તાજા કોથમરીના પાન – 7 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ (અથવા ટાળવા માટે મસાલાઓને સુકા શેકો) – 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. રાઈ અને જીરું નાખો. તેમને તડતળવા દ્યો.
- છીણેલું આદુ નાખો અને થોડી સેકન્ડો સુધી તળો.
- ટમેટા, હળદર, ધાણા પાવડર, લાલ મરચાનો પાવડર અને મીઠું નાખો. ટમેટા નરમ પડે નહી ત્યાં સુધી રાંધો.
- કાપેલ કોબી અને વટાણા નાખો. સારી રીતે ભેળવો..
- પાણીનો છંટકાવ કરો, ઢાંકો અને ધીમા તાપ ઉપર 6-7 મિનિટ સુધી રાંધો.
- કોબી નરમ બને પછી, લીંબુનો રસ નાખો. સારી રીતે ભેળવો.
- તાજી કોથમરી વડે સજાવો અને ગરમાગરમ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app

LC™ LUKE COUTINHO

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

રાગી મગની દાળનો શીરો [50 ગ્રામ]

સામગ્રીઓ :

- રાગીનો લોટ – 15 ગ્રામ
- મગની દાળ – 15 ગ્રામ
- ગોળ – 5 ગ્રામ
- A2 ઘી – 5 ગ્રામ
- એલચી – 1 ગ્રામ
- કાપેલા બદામ અને અખરોટ (સજાવટ માટે) - 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. તે સુગંધ છોડે નહીં ત્યાં સુધી મગની દાળ અને રાગીના લોટને ગરમ કરો..
2. એલચી અને ગોળ નાખો અને જાડું થાય નહીં ત્યાં સુધી રાંધો.
3. બદામ વડે સજાવો.

પીણું

આદુ છાશ

સામગ્રીઓ :

- છાશ – 150 મિલી
- આદુ (છીણેલું) – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. સામગ્રીઓને ભેળવો અને ઠંડુ પીરસો.

ભોજન બાદના માઉથ ફ્રેશનર (મોઢાને તાજગી આપનાર પદાર્થ)

મુખવાસ પાન

સામગ્રીઓ :

- નાગરવેલનું પાન – 1
- તાજું ટોપરું – 5 ગ્રામ
- ગુલકંદ – 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નાગરવેલના પાનને ટોપરું, ગુલકંદ વડે ભરો અને ગોળ વાળો.

મુખવાસ (પાચક મિશ્રણ)

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી – 1 ટેબલ સ્પૂન (15 ગ્રામ)
- જીરું – 1 ટેબલ સ્પૂન (15 ગ્રામ)
- કાળા તલ – 0.5 ટીસ્પૂન (2 ગ્રામ)
- અજમો – 0.5 ટીસ્પૂન (2 ગ્રામ)
- લીંબુનો રસ – 1-2 ટીપા
- હિમાલયન ગુલાબી મીઠું – એક ચપટી (0.1 ગ્રામ)
- હળદર પાવડર – એક ચપટી (0.1 ગ્રામ)

પદ્ધતિ :

- નાના વાટકામાં, વરીયાળી, જીરું, કાળા તલ, અને અજમો ભેળવો.
- મિશ્રણમાં 1-2 ટીપા લીંબુનો રસ નાખો.
- તેને 4 કલાક સુધી રહેવા દો.
- નાની કડાઈમાં, થોડી સેકન્ડો સુધી મિશ્રણને સહેજ ગરમ કરો.
- તેમાં એક ચપટી હળદર પાવડર અને હિમાલયન ગુલાબી મીઠું નાખો.
- મિશ્રણને ઠંડું પડવા દો.
- હવાચુસ્ત કન્ટેનરમાં સંગ્રહ કરો.

પીરસવાની સૂચનાઓ

- બેહતર પાચન માટે ભોજન બાદ ¼ ટીસ્પૂન (આશરે 1.25 ગ્રામ) મુખવાસ લો.

સામગ્રીના આયુષ્યની સમયાવધિ

- મુખવાસને એક હવાચુસ્ત કન્ટેનરમાં 2 સપ્તાહ સુધી સંગ્રહ કરી શકાય છે.

સૂચનો

1. તમે તમારા સ્વાદ મુજબ લીંબુના રસને ગોઠવી શકો છો.
2. મસાલાઓ બળી જવાનું ટાળવા માટે મિશ્રણને અલ્પ માત્રામાં શેકવાની ખાતરી કરો.
3. મુખવાસ એક પાચન સંબંધિત મદદ છે અને તેને સંયમપૂર્વક લેવો જોઈએ.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

શક્તિ ભોજન

એક આરોગ્યવર્ધક શક્તિ થાળીનો અનુભવ

ભારતની સમૃધ્ધ રસોઇ વિધાનાં વારસાની ઉજવણી કરતું એક પૌષ્ટિક અને શક્તિથી ભરેલું સાત્વિક ભોજન.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

સ્વાગત પીણાઓ

1 પસંદ કરો

- **વરીયાળી શરબત –** વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ અને લીંબુના રસનું એક ઠંડક આપતું અમૃત, તાજગી આપવા અને શાંતિ આપવા માટે સંપૂર્ણ.
- **ઘરે બનાવેલ ગુલાબ શરબત –** ફૂલોની ઠંડક આપતી મોજ માટે સ્નેહથી બનાવેલ સુગંધિત અને કુદરતી રીતે મીઠું બનેલ ગુલાબ શરબત.

સ્ટાર્ટર (શરૂઆત કરનારા)

- **મેથી દૂધી બાજરાના મુઠીયા–** જુવારનો લોટ, ચણાનો લોટ, તાજી મેથી અને દૂધી વડે ભરેલ વરાળથી રાંધેલ ગુજરાતી કણકનાં દડા. તલના મજેદાર કકરા સ્વાદ સાથે એક પોષક મસાલેદાર ચટાકાથી છલકાતા!

કચુંબર

- **પ્રોટીન કચુંબર સલાડ –** એક તાજગી આપતી શરૂઆત માટે પલાળેલી પીળી મગની દાળ, ધાણા અને જીરું પાવડર સાથે ભેળવેલ કકરી કાચી કાકડીનું એક હળવું જ્લીકૃત કરતું મિશ્રણ.

ચટણી અને સાથેની સામગ્રીઓ

- **તાજા કોળાના બી કોથમીરની ચટણી –** વધારાના જોશ માટે કોળાના બીજ, તાજી કોથમીરના પાન અને થોડી માત્રામાં મસાલા સાથેની એક ચટાકેદાર અને પોષકતત્વથી ભરેલ ચટણી.
- **તળેલ મૂળાની શીંગો –** એક કકરા, ચટપટા સ્વાદ માટે અલ્પ માત્રામાં તળેલ, આ મૂળાની શીંગો ભોજનમાં એક અનોખુ કકરાપણું લાવે છે.

મુખ્ય કોર્સ

- **જુવારની રોટલી –** નરમ, આરોગ્ય વર્ધક અને નત્રીલ દ્રવ્ય મુક્ત આ પરંપરાગત જુવારની ભારતીય સમતલ રોટલી દરેક વાનગી સાથે સુંદર રીતે જોડ બનાવે છે.
- **તળેલ કકરી ભીંડી –** બહારની બાજુએ કકરી, અંદરથી નરમ- આદર્શ કકરાપણા માટે હળવા મસાલાઓ સાથે ભીંડાને ઉછાળવામાં આવે છે.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

- **રિંગણા, વટાણા અને વાલોરનું શાક** – સ્વાદિષ્ટ રીતની મસાલેદાર કઢીમાં રીંગણ, વટાણા અને વાલોરનું એક જોરદાર મિશ્રણ.
- **અળદની દાળ ચોખા અથવા ચોળીની કઢી** – સગવડતા માટે મલાઈદાર અળદની દાળવાળા ચોખા કે પ્રોટીનના વધારા માટે તૃપ્તિ દાયક ચોળીની કઢી વચ્ચે પસંદગી કરો.
- **કેપ્સીકમ ચણાના લોટનું શાક સુકું** – એક ગામઠી, મજેદાર સુગંધ સાથે સહેજ મસાલેદાર સ્વાદમાં, શેકેલ કેપ્સીકમ અને ચણાનો લોટ એક સાથે આવે છે.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **કેસર પીસ્તા શ્રીખંડ** – રાજવી, તમારા મોઢામાં તરત ઓગળી જાય તેવી દાવત માટે કેસર, પીસ્તા, અને બદામ સાથે મિશ્રિત રેશમી નરમ દહીં.

પીણા

- **જીરા મસાલા છાશ** – એક ઠંડો, તીવ્ર પાછળનો સ્વાદ છોડતું, શેકેલ જીરું, ધાણા, ફુદીનો અને આદુ નાખેલું એક પાચક દહીંનું પીણું.

મુખવાસ (પાચક મિશ્રણ)

- **ગુલકંદ સાથેનું પાન** – ભોજન બાદના આનંદ માટે આદર્શ, સુગંધિત ગુલાબની પાંખડીના મુરબ્બા સાથે એક તાજગી આપતા નાગરવેલના પાનનું પડ.
- **પરંપરાગત મુખવાસ** – એક તાજગી આપતા અને આંતરડા માટે અનુકૂળ સમાપન માટે, વરીયાળી, શેકેલ ધાણા દાળ, અજમો, સુવાદાણા, અળસીનાં બી અને કાસુન્દરી(મીંઢીઆવડ)નાં પાનનું એક મિશ્રણ.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(આશરે મૂલ્યો)

કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટસ	પ્રોટીન	ચરબી
811 કિલો	**118** ગ્રામ	**33** ગ્રામ	**23** ગ્રામ

letsupp™ अपने भारत का अपना app
LC™ LUKE COUTINHO

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

સ્વાગત પીણું

વરીયાળી શરબત

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી - 10 ગ્રામ
- કાળી દ્રાક્ષ (બીજ વિનાની) - 20 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ પાવડર - 5 ગ્રામ
- તાજો લીંબુનો રસ - 5મિલી
- પાણી – 200 મિલી
- બરફના ચોસલાઓ (વૈકલ્પિક) - 3–4

પદ્ધતિ :

1. લગભગ 2 કલાક સુધી વરીયાળીને 200 મિલી પાણીમાં પલાળો.
2. એક બ્લેન્ડરમાં, પલાળેલ વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ અને ગોળના પાવડરને ભેગા કરો. જ્યાં સુધી નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે ભેળવો.
3. એક બારીક ગરણી મારફત મિશ્રણને ગાળો, 5 મિલી લીંબુના રસને અંદર હલાવો અને જો ઘેરછા હોય તો બરફ સાથે પીરસો.

ઘરે બનાવેલ ગુલાબ શરબત

સામગ્રીઓ :

- સુકવેલ ગુલાબની પાંખડી (કાર્બનિક) - 10 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ પાવડર - 5 ગ્રામ
- પાણી - 200 મિલી
- તાજો લીંબુનો રસ - 5મિલી

પદ્ધતિ :

1. 200 મિલી પાણીને ઉકાળો અને સુકાવેલ ગુલાબની પાંખડીઓ નાખો. 5 મિનીટ ઉકળવા દો, પછી તેને સંપૂર્ણ રીતે ઠરવા દો.
2. ગુલાબ નાખેલ પાણીને એક બ્લેન્ડર જારમાં ગાળી લો. ગોળનો પાવડર નાખો અને ઓગળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ભેળવો.
3. 5 મિલી લીંબુનો રસ તેમાં હલાવો. ઠંડુ કરો અથવા થોડા બરફના ચોસલા નાખો અને પીરસો.

સ્ટાર્ટર (પ્રારંભ કરનાર)

મેથી દુધી બાજરાના મુઠીયા (75 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- જુવારનો લોટ - 10 ગ્રામ
- ચણાનો લોટ - 10 ગ્રામ
- તાજી મેથીના પાન (બારીક રીતે કાપેલા) - 25 ગ્રામ
- દૂધી, છીણેલ - 30 ગ્રામ
- તલ - 5 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 0.5 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- આદુ-લીલા મરચાની લુગદી - 5 ગ્રામ (1 ટીસ્પૂન)
- તાજા લીંબુનો રસ - 5મિલી
- કાર્બનિક ગોળ પાવડર - 5 ગ્રામ
- મીઠું (જરૂર મુજબ ગોઠવો) - 2 ગ્રામ
- પાણી - 30–40 મિલી

પદ્ધતિ :

1. એક વાટકામાં, જુવારનો લોટ, ચણાનો લોટ, કાપેલ મેથીના પાંદડા અને છીણેલ દુધીને ભેગા કરો.
2. તલ, હળદર, આદુ-મરચાની લુગદી, લીંબુનો રસ, ગોળ અને મીઠું નાખો.
3. ધીમે ધીમે 30-40 મિલી પાણી નાખો અને એક નરમ કણક ગૂંદો
4. કણકને નાના નળાકાર દડા (મુઠીયા)નો આકાર આપો અને તેમને 15 મિનીટ સુધી વરાળથી રાંધો.
5. વધારાના રૂપ રંગ માટે, તેલના થોડા ટીપાં સાથે એક કડાઈમાં વરાળથી રાંધેલા મુઠીયાને થોડાક તળો અને પીરસતા પહેલા તલનો છંટકાવ કરો.

કચુંબર

પલાળેલી પીળી મગની દાળ સાથે પ્રોટીન કચુંબર સલાડ

સામગ્રીઓ :

- કાકડી (કટકા કરેલ) - 50 ગ્રામ
- પલાળેલ પીળી મગની દાળ (રાત ભર અગાઉ પલાળેલી) - 20 ગ્રામ
- તાજી કોથમીરના પાન (કાપેલા) - 5 ગ્રામ
- જીરૂનો પાવડર - 0.5 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- તાજા લીંબુનો રસ - 5મિલી
- મીઠું - 1–2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક ભેળવવાના વાટકામાં, કટકા કરેલ કાકડી, પલાળેલ મગની દાળ અને કાપેલ કોથમીર ભેગા કરો.
- મિશ્રણ ઉપર જીરૂનાં પાવડર અને મીઠાનો છંટકાવ કરો.
- લીંબુના રસના ટીપા નાખો, ધીમે ધીમે ઉછાળો, અને તુરંત પીરસો.

ચટણી

તાજા કોળાનાં બીજ સાથેની કોથમીરની ચટણી

સામગ્રીઓ :

- કોળાનાં બી - 10 ગ્રામ
- તાજી કોથમીરના પાન - 15 ગ્રામ
- તાજા લીંબુનો રસ - 5મિલી
- મીઠું - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- કોળાન બી અને કોથમીરના પાંદડાને બ્લેન્ડરમાં મૂકો.
- લીંબુનો રસ અને મીઠું નાખો, જો જરૂર લાગે તો પાણીના પાણી ઉમેરો.
- નરમ થાય, સ્વાદ આવે અને મિશ્રણ સમપ્રમાણ બને નહીં ત્યાં સુધી ભેળવો. તાજી પીરસો.

મોગરી (મૂળાની શિંગ) તળેલ

સામગ્રીઓ :

- મોગરી/મૂળાની શીંગો (સુવ્યવસ્થિત કરેલી અને કાપેલી) - 30 ગ્રામ
- રાઈ - 1 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- હળદરનો પાવડર - 0.5 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- મીઠું - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- મધ્યમ તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો.
- રાઈ નાખો અને તે તડતડે નહીં ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.
- કાપેલ મોગરી, હળદર અને મીઠું નાખો.
- શીંગો નરમ છતાં કરકરી બને નહીં ત્યાં સુધી 2-3 મિનીટ સુધી તળો. ગરમ પીરસો.

મુખ્ય કોર્સ

જુવારની રોટલી (1 હથેળીનાં માપની રોટલી)

સામગ્રીઓ :

- જુવારનો લોટ - 20 ગ્રામ
- ગરમ પાણી (જરૂરીયાત મુજબ ગોઠવો) - 30–40 મિલી
- મીઠું (વૈકલ્પિક) – એક ચપટી

પદ્ધતિ :

- એક વાટકામાં, જુવારના લોટને એક ચપટી મીઠા સાથે ભેળવો.
- નરમ, ટીપી શકાય તેવો કણક ગૂંદવા માટે ધીમે ધીમે 30-40 મિલી ગરમ પાણી નાખો.
- એક ભાગમાં વહેંચો, અને અલ્પ માત્રામાં લોટ વાળી સપાટીને એક પાતળા વર્તુળમાં વણો.
- મધ્યમ તાપ ઉપર અગાઉથી ગરમ કરાયેલ તવા ઉપર પકાવો, બંને બાજુ અલ્પ માત્રામાં ભૂરી થાય નહીં અને રોટલી ફુલાય નહીં ત્યાં સુધી ફેરવતા રહો. ઘી સાથે ગરમા ગરમ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

તળેલ કરકરી ભીંડી/કરકરા ભીંડા (100 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- ભીંડા (કટકા કરેલ) - 50 ગ્રામ
- જીરું - 1 ગ્રામ (¼ tsp)
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ ટોપરાનું તેલ - 5 ગ્રામ
- જીરા પાવડર, લાલ મરચાનો પાવડર, સ્વાદ મુજબ.

પદ્ધતિ :

- ભીંડાને ધુવો અને એકસરખી રીતે ટુકડા કરો.
- મધ્યમ તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો. જીરું નાખો અને તેને તડ તડ થવા દો.
- કટકા કરેલ ભીંડા નાખો અને મીઠા વડે છંટકાવ કરો.
- કિનારીઓ કરકરી થાય નહીં ત્યાં સુધી આશરે 5-7 મિનીટ સુધી તળો. જીરા પાવડર, લાલ મરચાનો પાવડર, અને હળદર પાવડર નાખો.
- તુરંત પીરસો.

રીંગણ, વટાણા અને વાલોરનું શાક (120 ગ્રામ)

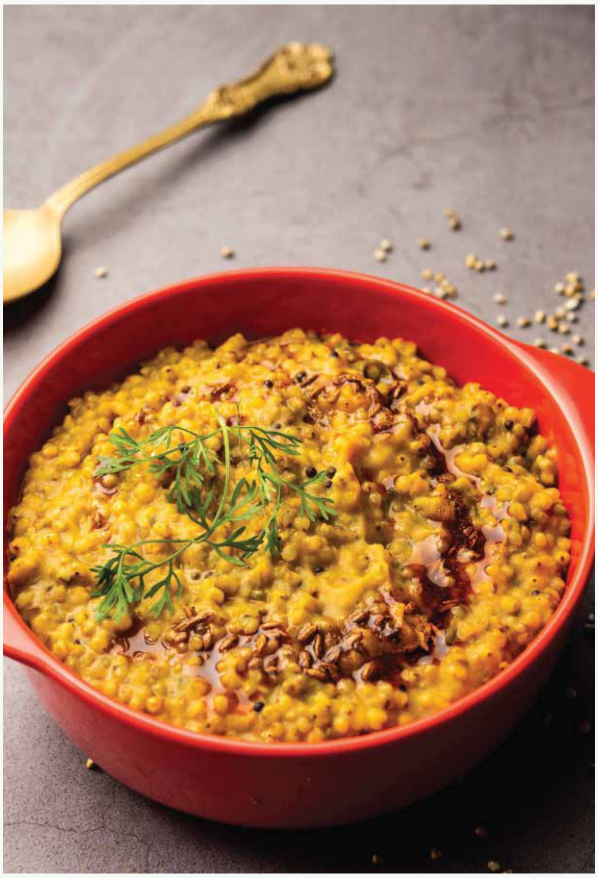
સામગ્રીઓ :

- રીંગણ (કટકા કરેલ) - 30 ગ્રામ
- વટાણા - 20 ગ્રામ
- વાલોર, કટકા કરેલ - 20 ગ્રામ
- આદુની લુગદી - 2 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 0.5 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ - 2 ગ્રામ
- પાણી - 20–30 મિલી

પદ્ધતિ :

1. મધ્યમ તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો. સુગંધિત બને નહીં ત્યાં સુધી આદુની લુગદીને તળો.
2. કાપેલ રીંગણ, વટાણા અને વાલોળને નાખો. સારી રીતે હલાવો.
3. હળદર અને મીઠાનો છંટકાવ કરો; 20–30 મિલી પાણી નાખો.
4. ઢાંકો અને શાકભાજી નરમ બને નહીં અને પાણી મોટે ભાગે વરાળ સ્વરૂપે ઊડી જાય નહીં ત્યાં સુધી 8-10 મિનીટ સુધી રાંધો. ગરમા ગરમ પીરસો.

અળદની દાળ – 1 વ્યક્તિને પીરસવાની સામગ્રી (125 મિલી)



સામગ્રીઓ :

- અળદની દાળ - 30 ગ્રામ
- પાણી - 150 મિલી
- હળદરનો પાવડર - 0.5 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- A2 ઘીના થોડા ટીપાં
- રાઈ - 1 ગ્રામ
- જીરા - 1 ગ્રામ
- હિંગ - 0.2 ગ્રામ
- આદુ(બારીક રીતે કાપેલ) - 2 ગ્રામ
- લીલું મરચું (બારીક રીતે કાપેલ, વૈકલ્પિક) - 3 ગ્રામ
- તાજી કોથમીર (કાપેલ, વૈકલ્પિક) - 2 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 5 મિલી

પદ્ધતિ :

1. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી 150 મિલી પાણી અને હળદર સાથે પલાળેલી અળદની દાળ દબાણથી પકાવો.
2. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો; રાઈ અને જીરું નાખો. તેમાં તડ તડ થયા બાદ, હિંગ અને આદુ, અને લીલું મરચું વૈકલ્પિક નાખો; થોડો સમય તળો.
3. રાંધેલ દાળને અંદર હલાવો અને મીઠું નાખો. 3-4 મિનીટ ધીમે ધીમે ઉકળવા દો.
4. 5 મિલી લીંબુનાં રસ વડે પૂર્ણ કરો. કોથમીર વડે સજાવો અને ભાત સાથે ગરમા ગરમ પીરસો.

ચોળીનું શાક (125 ગ્રામ)

સામગ્રીઓ :

- ચોળી (પલાળેલ અને અગાઉથી રાંધેલ) - 30 ગ્રામ
- ટમેટું (બારીક રીતે કાપેલું) - 20 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) - 2 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 0.5 ગ્રામ
- જીરું - 1 ગ્રામ
- જીરા પાવડર - 1 ગ્રામ
- રાઈ - 1 ગ્રામ
- હિંગ - 0.2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ - 3 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- પાણી - 40 મિલી
- લીંબુનો રસ - 5મિલી
- તાજી કોથમીર (વૈકલ્પિક, કાપેલ) - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો; રાઈ, જીરું અને હિંગ નાખો.
- 30 સેકન્ડસ સુધી આદુ અને લીલા મરચાને તળો, ત્યારબાદ ટમેટું નાખો; નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી રાંધો.
- હળદર અને જીરા પાવડરને અંદર હલાવો.
- અગાઉથી રાંધેલ કઠોળ અને પાણીને નાખો; 5-7 મિનીટ સુધી ધીમે ધીમે ઉકળવા દો.
- મીઠું અને લીંબુના રસને અંદર ભેળવો. કોથમીર વડે સજાવો અને ભાત સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

કેપ્સીકમ ચણાના લોટનું શાક સુકું

સામગ્રીઓ :

- કેપ્સીકમ (કાપેલ) - 50 ગ્રામ
- ચણાનો લોટ - 10 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 0.5 ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ ટોપરાનું તેલ - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક કડાઇમાં તેલ ગરમ કરો.
2. 50 ગ્રામ કાપેલ કેપ્સીકમ નાખો અને 2 મિનીટ સુધી તળો.
3. મીઠાની સાથે 10 ગ્રામ ચણાનો લોટ અને હળદરનો અંદર છંટકાવ કરો.
4. મિશ્રણને ગરમ કરો, તે સુકું અને સુગંધિત બને નહીં ત્યાં સુધી સતત રીતે 3-4 મિનીટ સુધી હલાવતા રહો. તુરંત પીરસો.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઇ)

કેસર પીસ્તા શ્રીખંડ

સામગ્રીઓ :

- હંગ કર્ડ (છાસનું પાણી કાઢી નાખેલ દહીં) - 50 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર - 10 ગ્રામ
- કેસરની શેરો - 2–3 શેર
- પીસ્તા (ખાંડેલ) - 5 ગ્રામ
- એલચીનો પાવડર (વૈકલ્પિક): 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક વાટકામાં, નરમ અને મલાઈવાળું થાય નહીં ત્યાં સુધી 50 ગ્રામ છાશ કાઢેલા દહીને ઝટકો.
2. ગોળના પાવડરને નાખો અને સંપૂર્ણ રીતે ઓગળી જાય નહીં ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે ભેળવો.
3. ગરમ પાણીની એક ટીસ્પૂનમાં 2-3 કેસરની શેરોને પલાળો, પછી દહીંમાં હલાવો; એલચીનો પાવડર નાખો.
4. ખાંડેલા પીસ્તા વડે સજાવટ કરો અને પીરસતા પહેલા કમ સે કમ 30 મિનીટ સુધી ઠંડુ કરો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

પીણું
જીરા મસાલા છાશ

સામગ્રીઓ :

1. A2 દહીં - 75મિલી
2. પાણી - 100 મિલી
3. જીરા પાવડર (શેકેલ) - 0.5ગ્રામ (¼ ટીસ્પૂન)
4. તાજા ફુદીનાના પાન (કાપેલા) - 2 ગ્રામ
5. મીઠું - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એક જગમાં, 100 મિલી પાણી સાથે દહીંને ભેગું કરો.
2. શેકેલ જીરા પાવડર, કાપેલ ફુદીનો અને મીઠાને અંદર હલાવો.
3. નરમ બને નહીં ત્યાં સુધી સારી રીતે ભેળવો અને ઠંડુ પીરસો.

મુખવાસ (પાચક મિશ્રણ)
ગુલકંદવાળું પાન

સામગ્રીઓ :

- તાજું નાગરવેલનું પાન - 1 પાન (~5–7 ગ્રામ)
- ગુલકંદ/ ગોળ સાથે મીઠો ગુલાબની પાંખડીનો મુરબ્બો - 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નાગરવેલના પાનને ધોવો અને 1 નાગરવેલના પાનને ટપટપાવીને સૂકવો.
2. પાન ઉપર સમાન રીતે 5 ગ્રામ ગુલકંદ ફેલાવો, તેને પરંપરાગત શૈલીમાં વાળો અને તાજગી આપતા માઉથ ફ્રેશનર તરીકે પીરસો.

પરંપરાગત મુખવાસ

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી - 5 ગ્રામ
- ધાણા દાળ (શેકેલ) - 2 ગ્રામ
- અજમો -1 ગ્રામ
- સુવા દાણા - 1 ગ્રામ
- જીરું - 1 ગ્રામ
- અળસીનાં બી - 1 ગ્રામ
- કાસુન્દરી (મીંઢી આવડ)નાં પાન(સુકાવેલા, વૈકલ્પિક) - 0.5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- તે એક સુગંધિત ગંધ છોડે નહીં ત્યાં સુધી ધીમા તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તમામ બીજોને સુકા શેકો.
- તેમને ભેગા કરતા પહેલા મિશ્રણને સંપૂર્ણ રીતે ઠંડુ પડવા દો.
- તમારા ભોજન બાદ એક પાચક મુખવાસ તરીકે એક નાની ચપટી (ઉપરનું માપેલ મિશ્રણ) પીરસો.

સ્વાસ્થિક રાત્રી ભોજન
એક દેશી રાત્રિ ભોજનનો અનુભવ

સ્વાસ્થિક રાત્રિ ભોજનનો આનંદ લો – એક જોરદાર રાત્રી ભોજનની થાળી જ્યાં દરેક કોળીયા સાથે પરંપરા આધુનિક સુખાકારી સાથે મળે છે.

પ્રોબાયોટીક કઢી, પોષક તત્વ ભરેલી બાજરીની ખીચડી, તાજા હલાવીને તળેલા અને કુદરતી રીતે મધુર આનંદો જે શરીર અને આત્માને ઇંધણ પૂરું પાડે છે તેના એક આરોગ્ય વર્ધક મિશ્રણનો લાભ લો,

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ચટણી અને સાથેની સામગ્રીઓ

- **મીઠા લીમડાના પાનની ચટણી –** મીઠા લીમડાના પાનની તાજી ઔષધીય સુગંધ અને ચટાકેદાર લીલા મરચાઓ વડે છલકાતી, આ ચટણી એન્ટીઓક્સીડંટસ અને જોરદાર મસાલાનો જુસ્સો પૂરો પાડે છે.
- **વરાળથી રાંધેલા મગના અંકુરણ સાથે કોબી –** કરકરૂ ટુકડા કરેલ કોબીજ અને નરમ મગના અંકુરણો રાઇ, કાચી અળસીનાં પાવડર અને તાજગી આપતા ઓપ માટે લીંબુ અને મીઠાની થોડી માત્રા સાથે ઉછાળવામાં આવે છે. આ કચુંબર અકે મજેદાર, હળવા સમાપન સાથે કુદરતના ઔદાર્યની ઉજવણી કરે છે જે ચટાકેદાર ઉત્સાહ સાથે પોષણને સંતુલિત કરે છે.
- **બીટ અને મીઠા લીમડાના પાનનું અથાણું –** એક ધરતીના, સૌમ્ય મસાલાવાળા સ્વાદ માટે છીણેલ બીટ સુગંધિત મીઠા લીમડાના પાન, લીંબુનો રસ અને તલના છંટકાવ સાથે ભળી જાય છે.

મુખ્ય કોર્સ

- **દૂધી ચણા દાળનું શાક –** વિટામિન્સ અને ખનીજ તત્વોનો એક પોષક ડોઝ આપતી, તૃપ્તિ દાયક ચણા દાળ અને હળવા મસાલાઓનું એક મિશ્રણ નરમ દૂધીને મળે છે. દરેક ચમચી સાથે તેની સૌમ્ય, ઘરેલું હૂંફમાં આ આહલાદક શાક તમને વીંટી લે છે.
- **ગુજરાતી કઢી** - એક આહલાદક કઢીમાં મિશ્રણ બનતું હળવું, સ્વાદિષ્ટ દહીં અને ચણાના લોટનું મિશ્રણ, કરકરા મીઠા લીમડાના પાન અને રાઈના પટ પટ અવાજ વડે આદર્શ રીતે વધાર થયેલ.એક પ્રોબાયોટીક સમૃધ્ધ અમૃત જે તમારી પ્લેટને જ આરામ આપતું નથી પરંતુ એક આનંદિત, તંદુરસ્ત આંતરડાને પણ મદદ કરે છે.
- **ભારતની બાજરાની ખીચડી –** એક આરોગ્યવર્ધક એક પાત્રની અજાયબી જ્યાં પોષક તત્વ ભરેલ બાજરો, મગની દાળ, અંને રંગીન શાકભાજીઓ એક સંપૂણ, રેસામાં સમૃધ્ધ ભોજન માટે ભેગા થાય છે. પનીર વડે ગુણવતા વધારેલ, તે પ્રોટીન અને જટિલ કારબો હાયડ્રેટસનાં એક સંતુલિત મિશ્રણને પ્રસ્તુત કરે છે– તંદુરસ્ત ભારતીય રીતમાં તમારા શરીરને ઉર્જા પૂરી પાડીને.
- **ગાજર મેથી સ્ટીયર ફ્રાય –**કકરા ગાજર અને તાજા મેથીના પાનને પૂર્ણતા માટે હલાવીને તળવામાં આવે છે, જે કુદરતી મીઠાસનો એક જોસ અને વિટામિન્સનો ડોઝ પૂરો પાડે છે. આ જોરદાર વાનગી તમારી મુખ્ય પ્રક્રિયાને પ્રભાવશાળી બનાવવા માટે એક તાજગી આપતા વણાંક સાથે ધરતીની લહેજતોને જોડે છે.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **ખજુર પાક –** કુદરતી રીતે એક ઉદાર દાવત માટે મીઠી, રસદાર ખજૂર સુગંધિત એલચી અને કકરી બદામ સાથે ભળી જાય છે.એક દોષરહિત ડેઝર્ટ જે પ્રસ્તુત કરે છે તમને સંતુષ્ઠ કરીને, એક સમૃધ્ધ, ચાસણી જેવો આખરી ઓપ.

પીણું

- **મસાલા છાસ** - શેકેલ જીરા અને તાજા ફુદીના વડે ઉન્નત કરાયેલ, એક ઠંડુ અને સ્વાદિષ્ઠ દહીંનું પીણું તાજગી આપતો, પાચક જુસ્સો આપે છે. પુન:જીવંત કરતો એક ઘૂંટ જે તમારી પ્લેટને ઠંડી કરે છે અને દરેક ભોજનને એક પૂર્ણ અનુભવ બનાવીને, તમારા શરીરને પુન:જલીકૃત કરે છે.

મુખવાસ (પાચક ફ્રેશનર્સ)

- **ગુલકંદવાળું પાન–** ભોજન બાદના આનંદ માટે આદર્શ એવો, સુગંધિત ગુલાબની પાંખડીના મુરબ્બા સાથે વીંટાડેલ તાજગી આપતું નાગરવેલનું પાન.
- **પરંપરાગત મુખવાસ –** એક તાજગી આપતા અને આંતરડા માટે અનુકૂળ એવા સમાપન માટે વરીયાળી, શેકેલ ધાણા દાળ, અજમો, સુવા દાણા, જીરું, અળસીનાં બી અને કાસુન્દરી (મીંઢી આવડ)નાં પાનનું મિશ્રણ.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ કુલ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(અંદાજીત મૂલ્યો)

KCAL કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટ્સ	પ્રોટીન	FAT ચરબી
730 કિલો	100 ગ્રામ	32 ગ્રામ	28 ગ્રામ

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

ચટણી

મીઠા લીમડાના પાનની ચટણી

સામગ્રીઓ :

- તાજા મીઠા લીમડાના પાન – 15 ગ્રામ
- લીલું મરચું (નાનું, કાપેલું, વૈકલ્પિક) – 5 ગ્રામ
- તાજી કોથમીરના પાન – 10 ગ્રામ
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – 0.5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 5 મિલી
- મીઠું – 1 ગ્રામ
- પાણી (જરૂર મુજબ ગોઠવો) – 15 મિલી

પદ્ધતિ :

1. મીઠા લીમડાના પાન, લીલું મરચું અને ધાણાને સંપૂર્ણ રીતે ધુવો.
2. તમામ સામગ્રીઓને ભેગી કરો –પાણી, જીરા પાવડર, લીંબુનો રસ અને મીઠું સહીત–ને એક બ્લેન્ડરમાં.
3. તમે નરમ અને સહેજ બરછટ લુગદી મેળવો નહીં ત્યાં સુધી ભેળવો. ઇચ્છા મુજબ મીઠું કે લીંબુને નાખો.

વરાળથી રાંધેલ ફણગાવેલા મગ સાથે કોબી

સામગ્રીઓ :

- કોબી (બારીક રીતે કાપેલું) – 50 ગ્રામ
- ફણગાવેલા મગ (અગાઉથી પલાળેલા અને ફણગા નીકળેલા, વરાળથી બાફેલા) – 20 ગ્રામ
- જીરું અને અલસીનાં બીનો પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 5 મિલી
- મીઠું – 1.5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક વાટકામાં, એક સાથે કાપેલ કોબી અને વરાળથી બાફેલા મગના અંકુરણોને ઉછાળો.
- તેમાં જીરા અને અલસીનાં બીનો પાવડર છાંટો, પછી લીંબુનો રસ અને મીઠું નાખો.
- ધીમે ધીમે ભેળવો અને એક તાજગી આપતા, કરકરા કચુમ્બર માટે તુરંત પીરસો.

બીટ અને મીઠા લીમડાનાં પાનનું અથાણું

સામગ્રીઓ :

- બીટ (છીણેલું) – 30 ગ્રામ
- મીઠા લીમડાના પાન (બારીક રીતે કાપેલા) – 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 5 મિલી
- તલ – 3 ગ્રામ
- મીઠું– 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- એક નાના વાટકામાં, કાપેલા મીઠા લીમડાના પાન અને તલ સાથે છીણેલા બીટને ભેગું કરો.
- લીંબુનો રસ અને મીઠું નાખો; સારી રીતે ભેળવો.
- સ્વાદને ફેલાવા દેવા માટે તેને 10 મિનીટ સુધી રહેવા દો, પછી પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

મુખ્ય કોર્સ

દૂધી ચણાની દાળનું શાક

સામગ્રીઓ :

- દુધી (ટુકડા કરેલ) – 50 ગ્રામ
- ચણા દાળ (પલાળેલ;સુકું વજન) – 15 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- જીરા પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- મીઠું – 2 ગ્રામ
- પાણી – 50 મિલી
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ મગફળીનું તેલ – 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- મધ્યમ તાપ ઉપર એક નાની કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો. હળદર, જીરું અને ધાણા પાવડરને થોડા વઘાર માટે નાખો.
- દૂધીના ટુકડા અને પલાળેલ, પાણી નીતારેલ ચણા દાળ નાખો.
- તેમાં પાણી રેડો, મીઠા વડે સ્વાદ ઉમેરો, ઢાંકો અને નાજુક બને નહીં ત્યાં સુધી 10-12 મિનીટ સુધી તડતડવા દો. ગરમાગરમ પીરસો.

ગુજરાતી કઢી

સામગ્રીઓ :

- દહીં – 45 ગ્રામ
- ચણાનો લોટ – 5 ગ્રામ
- પાણી – 100 મિલી
- હળદરનો પાવડર – 0.3 ગ્રામ
- મીઠું – 1.5 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળનો પાવડર (વૈકલ્પિક, હળવી મીઠાસ માટે) – 1 ગ્રામ
- રાઈ – 0.5 ગ્રામ
- મીઠા લીમડાના પાન – 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ તેલ – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

- દહીં, ચણાનો લોટ, પાણી, હળદર, મીઠું અને ગોળને નરમ અને ગઠ્ઠામુક્ત થાય નહીં ત્યાં સુધી એક સાથે ઝટકો.
- એક નાની કડાઈમાં, તેલ ગરમ કરો, રાઈ અને મીઠા લીમડાના પાન તે તડતડે નહીં ત્યાં સુધી નાખો.
- વઘાર કરેલ તેલને દહીના મિશ્રણની અંદર રેડો, 3-5 મિનીટ સુધી ધીમા તાપ ઉપર ધીમે ધીમે ગરમ કરો(ઉકાળશો નહીં), પછી પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ભારતની સામાની ખીચડી

સામગ્રીઓ :

- સામો કે મોરૈયો (સામો, સૂકો) – 20 ગ્રામ
- મગની દાળ (સૂકી) – 10 ગ્રામ
- પનીર (કટકા કરેલું) – 15 ગ્રામ
- ભેળવેલા શાકભાજીઓ (ગાજર, વટાણા, કઠોળ– કુલ વજન) – 30 ગ્રામ
- હળદર પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- મીઠું – 2 ગ્રામ
- જીરું – 0.5 ગ્રામ
- પાણી – 150 મિલી
- A2 ઘી – 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. સામો અને મગની દાળને ધુવો.
2. એક પ્રેસર કૂકરમાં (અથવા એક ઊંડા પાત્રમાં) ઘીના થોડા ટીપાં નાખો. સામો, દાળ, શાકભાજીઓ, હળદર, મીઠું, જીરું અને પાણીને તળો.
3. મિશ્રણ રાબ જેવું એકધારું બને નહીં ત્યાં સુધી મિશ્રણને રાંધો. (સ્ટવની ઉપર લગભગ 15-20 મિનીટ સુધી અથવા પ્રેસર કુકરમાં 2-3 સીટી સુધી).
4. પીરસતા પહેલા અંદર ટુકડા કરેલા પનીર ધીમે ધીમે હલાવો.

ગાજર મેથી સ્ટીયર ફ્રાય

સામગ્રીઓ :

1. ગાજર (પાતળી પટ્ટી આકારમાં કાપેલા) – 40 ગ્રામ
2. તાજા મેથીના પાન (સુમારે કાપેલા)– 15 ગ્રામ
3. રાઈ – 0.5 ગ્રામ
4. હળદર પાવડર– 0.3 ગ્રામ
5. લાલ મરચાનો પાવડર (વૈકલ્પિક) – 0.2 ગ્રામ
6. મીઠું – 1.5 ગ્રામ
7. કોલ્ડ પ્રેસ્ડ તેલ (ટોપરાનું અથવા પસંદગીનું) – 3 ગ્રામ
8. લીંબુનો રસ – 5 મિલી

પદ્ધતિ :

1. મધ્યમ તાપ ઉપર એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો; રાઈને નાખો અને તેને પટ પટ થવા દો.
2. ગાજર નાખો અને તે નરમ બનવાનું શરુ થાય નહીં ત્યાં સુધી 3-4 મિનીટ સુધી હલાવીને તળો.
3. હળદર, લાલ મરચાનો પાવડર, અને મીઠા સાથે મેથીનાં પાનને અંદર ઉછાળો; કકરા-નાજુક થાય નહીં ત્યાં સુધી બીજી 2 મિનીટ સુધી હલાવીને તળો.
4. લીંબુના રસ સાથે સમાપન કરો અને તેને ગરમ પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

ખજૂર પાક

સામગ્રીઓ :

- ખજૂર (ખાડાવાળી અને છુંદેલી) – 15 ગ્રામ
- એલચી પાવડર – 0.5 ગ્રામ
- મિશ્રિત સુકો મેવો (બદામ, અખરોટ, પીસ્તા – કાપેલા) – 10 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ પાવડર – 5 ગ્રામ
- પાણી (જો સાતત્ય માટે જરૂરી હોય તો) – 10 મિલી

પદ્ધતિ :

1. એક વાટકામાં, ગોળ અને એલચીના પાવડર સાથે છુંદેલી ખજુર ભેગી કરો.
2. સમાન રીતે વિતરિત થઇ જાય નહીં ત્યાં સુધી કાપેલા સુકા મેવાને અંદર હલાવો; જો મિશ્રણ વધુ પડતું ઘાટું હોય તો પાણીનો છંટકાવ કરો.
3. દેખાવ જાળવવા માટે પીરસતા પહેલા 15 મિનીટ સુધી ઠરવા દો.

પીણું

મસાલા છાશ

સામગ્રીઓ :

- A2 દહીં – 75 ગ્રામ
- પાણી– 100 મિલી
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – 0.5 ગ્રામ
- તાજા ફુદીનાના પાન (બારીક રીતે કાપેલા) – 2 ગ્રામ
- મીઠું – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. એ જગમાં, દહીં અને પાણીને એક સાથે નરમ અને ફીણવાળું થાય નહીં ત્યાં સુધી ઝટકો.
2. તેની અંદર જીરા પાવડર, ફુદીનો, મીઠું અને લીંબુનો રસ હલાવો.
3. સંપૂર્ણ રીતે ભેળવો અને ઠંડી અથવા બરફ સાથે પીરસો.

મુખવાસ (પાચક ફ્રેશનર્સ)

ગુલકંદવાળું પાન

સામગ્રીઓ :

- તાજું નાગર વેલનું પાન – 1 પાન (7 ગ્રામ)
- ગુલકંદ (ગોળ વાળો ગુલાબની પાંખડીનો મીઠો મુરબ્બો) – 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નાગરવેલનાં પાનને ધુવો અને ટપટપાવીને સૂકવો.
2. પાન ઉપર એકસરખી રીતે ગુલકંદને ફેલાવો, પરંપરાગત શૈલીમાં અંદર ઘડી વાળો અને તાજગી આપતા માઉથ ફ્રેશનર સ્વરૂપે પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

પરંપરાગત મુખવાસ

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી – 5 ગ્રામ
- ધાણા દાળ (શેકેલી) – 2 ગ્રામ
- અજમો – 1 ગ્રામ
- સુવા દાણા – 1 ગ્રામ
- જીરું – 1 ગ્રામ
- અળસીનાં બી – 1 ગ્રામ
- કાસુન્દરી(મીંઢી આવડ)નાં પાન (સુકવેલા, વૈકલ્પિક)– 0.5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. અળસીનાં બી સિવાયના તમામ દાણાને સુગંધિત બને નહીં ત્યાં સુધી ધીમા તાપમાં સુકા શેકો (લગભગ 2-3 મિનિટ).
2. સંપૂર્ણ રીતે ઠંડા પડવા દો, પછી સારી રીતે ભેળવો.
3. ભોજન બાદ પાચન સહાયક તરીકે એક નાની ચપટી (લગભગ 2-3 ગ્રામ કુલ) સ્વરૂપે પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

સ્વાસ્થિક રાત્રી ભોજન:
એક દેસી રાત્રી ભોજન થાળીનો અનુભવ

સ્વાસ્થિક રાત્રી ભોજનનો આનંદ લો– એક જોરદાર, દેસી રાત્રી ભોજનની થાળી જ્યાં પરંપરાનું દરેક કોળિયા સાથે આધુનિક સુખાકારી સાથે મિલન થાય છે.

પ્રોબાયોટીક દહીં, પોષક તત્વ ભરેલ મીલેટ ખીચડીનું આરોગ્યવર્ધક મિશ્રણ, તાજી હલાવીને તળેલ અને કુદરતી રીતની મીઠી મોજ જે શરીર અને આત્માને ઇંધણ પૂરું પાડે છે, તેનો આનંદ લો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ચટણી અને સાથેની સામગ્રીઓ

- **કોડાનું કચુંબર –** શેકેલ કોળા, ડુંગળી અને મસાલાઓનું એક તાજગી આપતું રેસાથી સમૃદ્ધ મિશ્રણ જે તમારી પ્લેટને પાનખરની મીઠાસનાં એક જુસ્સા સાથે જગાડે છે.
- **મેથીના દાણા સાથેનું કાળા ચણાનું અથાણું –** સ્વાદિષ્ઠ, કરકરા કાળા ચણા અને સુગંધિત મેથી એક મસાલેદાર અથાણામાં એક સાથે આવે છે જે પરંપરાનું ગાન કરે છે.
- **કાચી કેરીની ચટણી –** આ કાચી કેરીની ચટણી સ્વાદિષ્ટ, મીઠી અને મસાલેદાર મોજ છે જે તાજા, ચટપટા સ્વાદો અને સુગંધિત મસાલાઓ સાથે આવે છે.
- **મોરીંગા (સરગવા)ની ચટણી –** પૌષ્ટિક અને એન્ટીઓક્સિડંટસથી ઊભરાતી સરગવાના પાન અને લીલા મરચામાંથી બનાવેલ આ ચટણી એક તંદુરસ્તીભર્યો જુસ્સો ઉમેરે છે.
- **તળેલ તવા પનીર –** મીઠા અને મરીના માત્ર છંટકાવ વડે સોનેરી પૂર્ણતા સુધી તળેલા, દેસી કોટેજ પનીરના નરમ ચોસલાઓ. એક સાદી છતાં સંતુષ્ટિ આપતી દાવત જે તમારી થાળીને એક મલાઈવાળો દેખાવ અને સમુદ્ધ લહેજત પૂરી પાડે છે.

મુખ્ય કોર્સ

- **આલૂ મટરનું શાક –** સુખદાયક, ઘરેલું શૈલીના શાક માટે એક હળવા, સુગંધિત મસાલાઓના મિશ્રણમાં સણસણાવેલ તૃપ્તિદાયક બટેટા અને લીલા વટાણા. દરેક ચમચી દરેક કોળીયા સાથે તમને ગરમાહટ આપીને, ગામઠી ભારતનો એક ઉત્તમ સ્વાદ આપે છે.
- **દુધી મેથી સાથે ભારતમાં બનેલ સામાની ખીચડી –** પૌષ્ટિક એક પાત્રના ભોજન માટે આરોગ્યવર્ધક સામો અને મગની દાળ નરમ દૂધી અને તાજા મેથીના પાન સાથે જોડાય છે. આ સંપૂર્ણ, રેસાથી સમૃદ્ધ ખીચડી કાળજી સાથે તૈયાર કરાયેલ ગામઠી સ્વાદ અને ભારતીય સ્વાસ્થ્યની એક ઉજવણી છે.
- **જીરા પાવડર સાથે તાજું દહીં –** એક સ્વાદિષ્ટ પાચન સંબંધિત મોજ આપતું, શેકેલ જીરાની ઉષ્મા સાથે ઉન્નત કરાયેલ ઠંડુ, મલાઈદાર દહીં. એક આહલાદક, પ્રો-બાયોટીક સમૃદ્ધ ઉમેરણ જે તમારી પ્લેટને તાજગી આપે છે અને તમારી થાળીના દરેક કોળિયાને સંતુલિત કરે છે.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **અંજીર બરફી** - સુગંધિત મસાલાઓ સાથે કુદરતી રીતે મીઠા, પોષક તત્વની દ્રષ્ટિએ સમૃદ્ધ અંજીર અને બદામ આધારિત ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ).

મુખવાસ (પાચક ફ્રેશનર્સ)

- **ગુલકંદવાળું પાન** – ભોજન બાદના આનંદ માટે આદર્શ એવું, સુગંધિત ગુલાબની પાંખડીના મુરબ્બા સાથેનું એક તાજગી આપતા નાગર વેલનાં પાનનું પડ.
- **પરંપરાગત મુખવાસ** – તાજગી આપતા અને આંતરડા માટે અનુકૂળ સમાપન માટે વરીયાળી, શેકેલ ધાણા દાળ, અજમો, સુવા દાણા, જીરું, અળસીનાં બી અને કાસુન્દરી (મીંઢી આવડ)નાં પાનનું એક મિશ્રણ.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ કુલ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(અંદાજીત મૂલ્યો)

કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટસ	પ્રોટીન	ચરબી
779 કિલો	110 ગ્રામ	33 ગ્રામ	22 ગ્રામ

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

ચટણી

કોળાનું કચુંબર

સામગ્રીઓ :

- કોળું (કટકા કરેલ) - 50 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 2 ગ્રામ
- જીરા પાવડર (શેકેલ) - 1 ગ્રામ
- સંચળ - 1 ગ્રામ
- થોડા કાપેલા કોથમીરના પાન

પદ્ધતિ :

1. નરમ પરંતુ સખત બને નહીં ત્યાં સુધી એક કડાઈમાં કોળાના ટુકડાને ગરમ કરો. ઠરવા દો.
2. લીંબુનાં રસ, શેકેલ જીરા પાવડર, અને સંચળ સાથે ઉછાળો.
3. કોથમીરના પાન સાથે સજાવો અને પીરસો.

મેથીના દાણા સાથે કાળા ચણાનું અથાણું

સામગ્રીઓ :

- કાળા ચણા (બાફેલા) - 30 ગ્રામ
- મેથી (રાતભર પલાળેલ) - 2 ગ્રામ
- રાઈ - 2 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 2 ગ્રામ
- લાલ મરચાનો પાવડર (વૈકલ્પિક) - 2 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 5 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- કોલ્ડ પ્રેસ્ડ રાઈનું તેલ – 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. સરસિયાના તેલને ગરમ કરો અને રાઈને તડતડવા દો. પછી મેથીના દાણા અને બાફેલા કાળા ચણા નાખો.
2. હળદર, લાલ મરચાનો પાવડર અને મીઠું અંદર હલાવો. 2 મિનીટ સુધી પકાવો.
3. તાપને બંધ કરો અને તેમાં લીંબુનો રસ ભેળવો. પીરસતા પહેલા તેને 1 કલાક સુધી પડી રહેવા દો.

કાચી કેરીની ચટણી

સામગ્રીઓ :

- કાચી કેરી (છીણેલ) – 30 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ (છીણેલા) – 10 ગ્રામ
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – 2 ગ્રામ
- મીઠું – 1 ગ્રામ
- લીલું મરચું (કાપેલ, વૈકલ્પિક) – 2 ગ્રામ
- તાજી કોથમીર (કાપેલ) – 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. બધી સામગ્રીઓને બરછટ લુગદી બને તે રીતે ભેળવો. તાજી પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

મોરીંગા ચટણી

સામગ્રીઓ :

- તાજા મોરીંગા(સરગવા)નાં પાન– 10 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) - 2 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ - 2 ગ્રામ
- સિંધા લુણ - ગ્રામ
- જીરા પાવડર (શેકેલ) - 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નરમ ચટણી બનાવવા માટે થોડા પાણી સાથે તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.

તળેલ તવા પનીર

સામગ્રીઓ :

- પનીર/કોટેજ પનીર (કટકા કરેલ) - 50 ગ્રામ
- કાળા મરી - 1 ગ્રામ
- મીઠું - એક ચપટી

પદ્ધતિ :

1. સોનેરી બને નહીં ત્યાં સુધી 2 મિનીટ સુધી ગરમ તવા ઉપર પનીરને અલ્પ માત્રામાં તળો.
2. પીરસતા પહેલા તેના ઉપર મીઠું અંને મરીનો છંટકાવ કરો.

મુખ્ય કોર્સ

આલૂ મટરનું શાક

સામગ્રીઓ :

- બટેકા (કટકા કરેલા) - 40 ગ્રામ
- લીલા વટાણા - 40 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- ધાણા પાવડર - 2 ગ્રામ
- હળદર પાવડર - 1 ગ્રામ
- મીઠું - 2 ગ્રામ
- A2 ઘી - 2 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. ઘી ગરમ કરો, જીરું નાખો, પછી બટેટા નાખો. 5 મિનીટ સુધી પકાવો.
2. વટાણા, હળદર, ધાણા પાવડર અને મીઠું નાખો. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી ઢાંકીને પકાવો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

દૂધી મેથી સાથે ભારતમાં બનેલ સામાની ખીચડી

સામગ્રીઓ :

- સામો - 30 ગ્રામ
- મગની દાળ - 15 ગ્રામ
- દૂધી (છીણેલી) - 50 ગ્રામ
- તાજા મેથીના પાન (કાપેલા) - 10 ગ્રામ
- જીરું - 2 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) - 2 ગ્રામ
- સિંધાલુણ - 2 ગ્રામ
- A2 ઘી - 3 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. સામો અને દાળને ધોવો. પ્રેસર કુકરમાં 200 મિલી પાણી સાથે રાંધો.
2. એક કડાઇમાં, ઘી ગરમ કરો, જીરૂને તડતડવા દો અને દૂધી અને મેથીના પાન નાખો. તળો.
3. રાંધેલ ખીચડીમાં ભેળવો, સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખો અને ઉપરના ભાગે ઘીના થોડા ટીપાં સાથે પીરસો.

જીરા પાવડરવાળું તાજું દહીં

સામગ્રીઓ :

- દહીં (ઘરે બનાવેલ) - 75 ગ્રામ
- જીરા પાવડર(શેકેલ) - 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી દહીંને ઝટકો.
2. શેકેલ જીરા પાવડરનો છંટકાવ કરો અને ઠંડુ પીરસો.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

અંજીર બરફી

સામગ્રીઓ :

- સુકાવેલા અંજીર – 15 ગ્રામ
- બદામ અને અખરોટ (કાપેલા) – 10 ગ્રામ
- એલચીનો પાવડર – એક ચપટી

પદ્ધતિ :

1. અંજીરને એક લુગદીમાં ભેળવો.
2. બદામ, અખરોટ અને એલચી સાથે ભેળવો.
3. એક ચોસલાનો આકાર આપો અને તેને ગોઠવાવા દો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

letsupp™
अपने भारत का अपना app

LC™
LUKE COUTINHO

મુખવાસ (પાચક મિશ્રણ)
પરંપરાગત મુખવાસ

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી - 2 ગ્રામ
- ધાણા દાળ (શેકેલ) - 1 ગ્રામ
- અજમો - 1 ગ્રામ
- સુવા દાણા - 1 ગ્રામ
- જીરું - 1 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. તમામ સામગ્રીઓને સુકી ગરમ કરો. તેને ઠરવા દો અને એક હવાચુસ્ત કન્ટેનરમાં સંગ્રહ કરો.
2. ભોજન બાદ ½ ટીસ્પૂન (નાની ચમચી) પીરસો.

સ્વાસ્થિક રાત્રી ભોજન

એક દેસી રાત્રી ભોજનની થાળીનો અનુભવ

સ્વાસ્થિક રાત્રી ભોજનનો આનંદ લો – એક જોશદાર, દેસી રાત્રી ભોજનની થાળી જ્યાં પરંપરાનું દરેક કોળીયા સાથે આધુનિક સુખાકારી સાથે મિલન થાય છે.

પ્રોબાયોટીક દહીં, પોષકતત્વ થી ભરેલ સામાની ખીચડીનાં આરોગ્યવર્ધક મિશ્રણનો સ્વાદ માણો, તાજી હલાવીને તળેલી અને કુદરતી રીતની મીઠાશની મોજ જે તમારા શરીર અને આત્માને ઇંધણ પૂરું પાડે છે.

letsupp™ अपने भारत का अपना app | LC™ LUKE COUTINHO

ચટણી અને સાથેની સામગ્રીઓ

- **લીંબુ સાથે તાજી કાકડી અને ગાજરનું કચુંબર** – કાકડી, ગાજર, લીંબુના રસ અને હળવા મસાલાઓ વડે બનાવાયેલ એક તાજગી આપતું, રેસાથી સમૃદ્ધ કચુંબર.
- **ગાજરનું અથાણું** – ગાજર, રાઈ અને મસાલાઓ વડે બનાવાયેલ એક મીઠું અને મસાલેદાર પ્રોબાયોટીક સમૃદ્ધ અથાણું.
- **મોરીંગાની ચટણી** – એન્ટીઓક્સીડંટસમાં સમૃદ્ધ મોરીંગા (સરગવા)નાં પાન, ધાણા, આદુ અને મસાલાઓ વડે બનાવાયેલ એક પોષક તત્વથી ભરેલી ચટણી.
- **ફણગાવેલ મગનું કચુંબર** – એક સ્વાદિષ્ટ લહેજત માટે ફણગાવેલ મગ, આદુ અને લીંબુવાળી એક હળવી, વરાળથી રાંધેલ વાનગી.

મુખ્ય કોર્સ

- **મગની દાળ** – એક હળવી અને સુખકર મગની દાળની વાનગી, અલ્પ માત્રામાં મસાલાવાળી અને પચવામાં સરળ.
- **દાળ અને શાકભાજીઓ સાથે સામો ખીચડી** – લીલા ચણાની દાળ અને મોસમી શાકભાજીઓ સાથે રાંધેલ એક આરોગ્યવર્ધક સામાની ખીચડી.
- **જીરા વાળું તાજું દહીં** – બેહતર પાચન માટે શેકેલ જીરા પાવડર સાથે ઘરે બનાવેલ દહીં.
- **ટીંડોરાનો મસાલો** – રેસા અને પોષકતત્વોથી ભરેલ, એક અલ્પ માત્રાવાળી ટીંડોરાની વાનગી.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)

- **ગોળ પાપડી** - એક કુદરતી રીતના મીઠા સમાપન માટે ઘઉંનો લોટ, ગોળ અને ઘી વડે બનાવેલ, આ પરંપરાગત ગોળની ફ્લેટબ્રેડનો આનંદ લો. ગરમ ગરમ પીરસાતી, તે તમારા મોઢામાં ઓગળી જતી દાવત પૂરી પાડે છે જે તમારા સ્વાદથી ભરેલ રાત્રી ભોજનને આદર્શ રીતે પૂર્ણ કરે છે.

મુખવાસ (પાચક ફ્રેશનર્સ)

- **ગુલકંદવાળું પાન –** ભોજન બાદની મોજ માટે આદર્શ એવું સુગંધિત ગુલાબની પાંખડીના મુરબ્બા સાથે વીંટેલ એક તાજગી આપતું નાગરવેલનું પાન.
- **પરંપરાગત મુખવાસ–** એક તાજગીદાયક અને આંતરડા માટે અનુકૂળ સમાપન માટે વરીયાળી, શેકેલ ધાણાદાળ,અજમો, સુવા દાણા, જીરું, અળસીનાં બી અને કાસુન્દરીનાં બીનું એક મિશ્રણ.

પ્રત્યેક પીરસેલ માત્રા દીઠ પોષણ સંબંધિત માહિતી

(અંદાજીત મૂલ્યો)

કેલરી	કાર્બોહાયડ્રેટસ	પ્રોટીન	ચરબી
590 કિલો	**24.9** ગ્રામ	**97** ગ્રામ	**12.3** ગ્રામ

વ્યંજન પદ્ધતિઓ

ચટણી

લીંબુ સાથે તાજી કાકડી અને ગાજરનું કચુંબર

સામગ્રીઓ :

- કાકડી (બારીક રીતે કાપેલ)– 50 ગ્રામ
- ગાજર (છીણેલું) – 50 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 1 ટીસ્પૂન
- કોથમીરના પાન (કાપેલા) – 1 ટેબલ સ્પૂન
- સંચળ – એક ચપટી
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. એક વાટકામાં તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.
2. સારી રીતે ઉછાળો અને તાજે તાજું પીરસો.

ગાજરનું અથાણું

સામગ્રીઓ :

- ગાજર (પાતળી પટ્ટી સ્વરૂપે કાપેલ) – 50 ગ્રામ
- રાઈ – ¼ ટીસ્પૂન
- હળદર પાવડર – ¼ ટીસ્પૂન
- લીંબુનો રસ – 1 ટીસ્પૂન
- ગુલાબી મીઠું – ટીસ્પૂન
- હિંગ – એક ચપટી

પદ્ધતિ :

1. એક વાટકામાં તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.
2. પીરસતા પહેલા થોડા કલાકો સુધી એક કાચની બરણીમાં સંગ્રહ કરો.

મોરીંગાની ચટણી

સામગ્રીઓ :

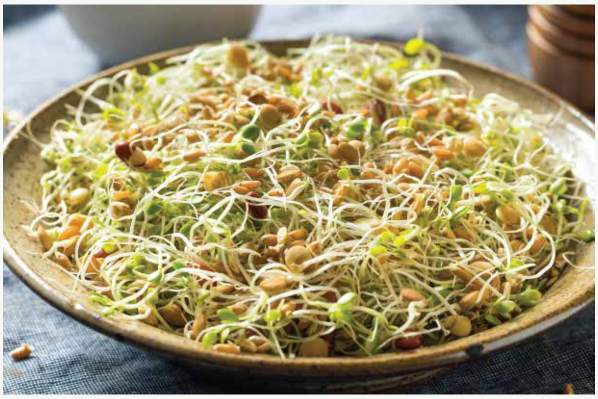
- તાજા મોરીંગા (સરગવા)ના પાન – 10 ગ્રામ
- કોથમીરના પાન – 20 ગ્રામ
- આદુ – 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 1 ટીસ્પૂન
- સંચળ– એક ચપટી
- જીરું – ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. નરમ ચટણી બનાવવા માટે થોડા પાણી સાથે તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો.
2. તાજે તાજી પીરસો.

આ પુસ્તિકામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલા ફોટાઓ એ માત્ર રજૂઆતનાં હેતુઓ માટે જ છે.

ફણગાવેલ મગનું કચુમ્બર



સામગ્રીઓ :

- ફણગાવેલ મગ – 50 ગ્રામ
- આદુ (છીણેલું) – 5 ગ્રામ
- લીંબુનો રસ – 1 ટી સ્પૂન
- સંચળ – એક ચપટી

પદ્ધતિ :

1. અંકુરણોને સહેજ વરાળથી બાફો.
2. છીણેલ આદુ, લીંબુનો રસ અને મીઠા સાથે ભેળવો.
3. ગરમ પીરસો.

મુખ્ય કોર્સ

મગની દાળનું ઓસામણ

સામગ્રીઓ :

- મગની દાળ – 30 ગ્રામ
- પાણી– 150 મિલી
- હળદર – ¼ ટીસ્પૂન
- હિંગ – એક ચપટી
- જીરું – ¼ ટીસ્પૂન
- કોથમીરના પાન – 1 ટેબલ સ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. દાળને ધુવો અને 30 મિનીટ સુધી પલાળો.
2. હળદર, હિંગ અને જીરું સાથે બાફો.
3. કોથમીર વડે સજાવો અને પીરસો.

દાળ અને શાકભાજી સાથે સામો ખીચડી

સામગ્રીઓ :

- સામો – 20 ગ્રામ
- મગની દાળ – 20 ગ્રામ
- મિશ્ર શાકભાજીઓ (ગાજર, કઠોળ, દૂધી) – 50 ગ્રામ
- પાણી – 200 મિલી
- જીરું – ¼ ટીસ્પૂન
- કોથમીરના પાન – 1 ટેબલ સ્પૂન
- ગરમ મસાલા (ઘરે બનાવેલ) - ½ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. સામો અને દાળને ધુવો અને પલાળો.
2. નરમ થાય નહીં ત્યાં સુધી પાણી, મસાલાઓ, ગરમ મસાલા અને શાકભાજીઓ સાથે રાંધો.
3. કોથમીર વડે સજાવો.

જીરા વાળું એક કપ તાજું દહીં

સામગ્રીઓ :

- A2 દહીં (ઘરે બનાવેલ) – 75 ગ્રામ
- જીરા પાવડર (શેકેલ) – ¼ ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. દહીં સાથે જીરા પાવડર ભેળવો અને પીરસો.

ટીંડોરાનો મસાલો

સામગ્રીઓ :

- ટીંડોરા (કાપેલા) – 50 ગ્રામ
- જીરું – ¼ ટીસ્પૂન
- હળદર – ¼ ટીસ્પૂન
- કાળા મરીનો પાવડર - એક ચપટી
- ધાણા પાવડર – ¼ ટીસ્પૂન
- મીઠું – એક ચપટી

પદ્ધતિ :

1. જીરું સાંતળો, ટીંડોરા અને મસાલા નાખો.
2. ઢાંકેલ રાખીને 10 મિનીટ સુધી રાંધો.

ડેઝર્ટ (ભોજનાંત મીઠાઈ)
ગોળ પાપડી

સામગ્રીઓ :

- આખા ખાપલી ઘઉંનો લોટ – 15 ગ્રામ
- A2 ઘી – 5 ગ્રામ
- કાર્બનિક ગોળ (છીણેલ) – 10 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. સુવાસિત બને નહીં ત્યાં સુધી લોટને ધીમા તાપ ઉપર ઘીમાં શેકો.
2. તાપ દૂર કરો, અંદર ગોળ ભેળવો અને પ્લેટમાં ફેલાવો.
3. ગરમ પીરસતા પહેલા તેને થોડી મીનીટો સુધી રહેવા દો

મુખવાસ (પાચક મિશ્રણ)

ગુલકંદવાળું પાન

સામગ્રીઓ :

- તાજું નાગર વેલનું પાન - 1
- ગુલકંદ/સુબંધિત ગુલાબની પાંખડીનો મુરબ્બો (ઘરે બનાવેલ)– 5 ગ્રામ

પદ્ધતિ :

1. નાગરવેલનાં પાનની ઘડી ઉપર ગુલકંદ ફેલાવો, અને પીરસો.

પરંપરાગત મુખવાસ

સામગ્રીઓ :

- વરીયાળી – ¼ ટીસ્પૂન
- ધાણા દાળ (શેકેલ)– ¼ ટીસ્પૂન
- અજમો – ટીસ્પૂન
- સુવા દાણા – ટીસ્પૂન
- જીરું – ટીસ્પૂન
- અળસીનાં બી – ¼ ટીસ્પૂન
- કાસુન્દરીનાં પાન – ટીસ્પૂન

પદ્ધતિ :

1. તમામ સામગ્રીઓને ભેળવો અને પાચક ફ્રેશનર તરીકે પીરસો.

અસ્વીકૃતિ:

1. નવા ખોરાકનો પ્રયોગ કરતા પહેલા જો તમે સંવેદનશીલતાઓ, પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ કે આરોગ્ય સંબંધિત ચિંતાઓનો અનુભવ કરો તો હંમેશા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.
2. એવા લોકો માટે કે જેઓ બિન-શાકાહારી વિકલ્પો પસંદ કરે છે તેમના માટે, નિ:સંકોચ રીતે ઉપલબ્ધતા અને વ્યક્તિગત પસંદગીના આધારે- ચીકન, સાલ્મોન, મીઠા પાણીની પારા રહિત માછલી, ઇંડા જેવા ઉચ્ચ ગુણવતાના, અંત;સ્ત્રાવ અને એન્ટીબાયોટીકરહિત વિકલ્પો સાથે વ્યંજન વિધિને બદલાવો કે પૂર્તિ કરો. મશરૂમ્સ(બિલાડીના ટોપ)ને પણ ઇચ્છા મુજબ ઉમેરી શકાય છે.
3. તમારી આહાર સંબંધિત જરૂરીયાતો અને સ્ત્રોતરૂપ ધોરણોને અનુકૂળ બનાવવા માટે હંમેશા સામગ્રીઓને ગોઠવો.

યાદ રાખો, ખોરાક કે પોષણ એકલા પૂરતા નથી, તમારી જીવનશૈલીના દરેક સ્તંભ ઉપર ધ્યાન આપો.

આંગણવાડીની મુલાકાત

પોષણ ઉત્સવ પુસ્તકની એક નકલ
રજૂ કરવા દ્વારા સન્માનિત

મહિલાઓ અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય દ્વારા
સંચાલિત, આર. કે. પુરમ, નવી દિલ્લીમાં આવેલ
આંગનવાડી કેન્દ્રમાં

આપણા અદભૂત હીરોસ (નાયકો) સાથે

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

વધુ તંદુરસ્ત, વધુ મજબૂત તમારી જાત માટે આસાન રોજીંદી ટેવો

- તમારા ભોજન માટે આભાર માનો અને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો- ખાતા પહેલા સજાગતા કેળવો.
- ધીમે ધીમે ખાવ અને સારી રીતે ચાવો; ભોજના સમય, પીરસાતી માત્રાના કદ અને તમે જમો છો તે સ્થાન ઉપર ધ્યાન આપો.
- ગુસ્સો, અણગમો કે ગુનાની ભાવના સાથે જમવાનું ટાળો - ભાવનાઓ પાચનને, પવિત્ર ભોજનની ઉર્જાને, અને તમારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

ભારત જીવનશૈલી

ભારત અને આપણા નાગરીકો માટેના સૂચનો

પોષણ અને ખોરાક

- તમે જે કાઈ ખાવ છો તે સીધી રીતે તમારા આરોગ્ય અને ઉર્જાને અસર કરે છે.
- જમતા પહેલા તમારા ભોજન માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.
- તમામ ઉમરોમાં અતિશય પ્રોસેસ કરાયેલ, જંક, ઝડપી વ્યાપારી, અને 10 મીનીટમાં રંધાયેલા ભોજનની ડીલીવરીઓનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો; તાજા, આરોગ્યવર્ધક ભોજનોને અગ્રતા આપો.
- તમારી પ્લેટને કાર્બોહાયડ્રેટસ, પ્રોટીન્સ, તંદુરસ્ત ચરબી અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્વો વડે સંતુલિત કરો.
- અખંડ ખોરાકો, શાકભાજીઓ, ફળો, બાજરી, અખંડ ધાન્ય અને ઉચ્ચ ગુણવતાના પ્રોટીન્સની પસંદગી કરો.
- જલીકૃત રહો; પાચન અને લોહીના પરિભ્રમણ માટે પાણી આવશ્યક છે.
- સજાગપણે ભોજનનો આનંદ લો; પીરસેલ માત્રાના કદ પ્રત્યે ધ્યાન આપો અને વધુ પડતું ખાવાનું ટાળો.
- ઘરે રાંધેલા ખોરાકને અગ્રતા આપો- બહારના ભોજનો પ્રાસંગિક દાવત બની શકે છે. ઘરે રાંધેલા ભોજનો એ જાદુ છે.
- ભારતીય ઉત્તમ આહારો, સ્થાનિક સામગ્રીઓ અને મસાલાઓનો ઉપયોગ કરવાની ખાતરી કરો.

કસરત અને ગતિવિધિ

- તમારું શરીર હલન ચલન ઉપર વિકસે છે; તેને સંપૂર્ણ રીતે તાલીમ આપો.
- ભારતમાં ઉદભવેલ યોગ, પ્રાણાયામ, અને ધ્યાન – તમારી દૈનિક દિનચર્યામાં તેમનો સમાવેશ કરો.
- સર્વગ્રાહી રીતે કેળવો – તમારા શરીરને ગતિશીલતા, લવચીકતા, બળ, જુસ્સો, સહનશક્તિ, ફેફસાં અને હૃદયવાહિનીની તંદુરસ્તીની જરૂર રહે છે. એક સંતુલિત અભિગમ અને સ્નાયુની તાલીમ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- ચાલવું એ એક ઉત્તમ તાકાત છે – તેને યોગ, પ્રાણાયામ અને બળની તાલીમ સાથે જોડો.
- જો તમારી પાસે કસરત માટે એક કલાકનો સમય ના હોય તો, તેને 30 મિનીટ આપો. જો 30 મિનીટ નહીં તો 15 મિનીટનો પ્રયાસ કરો – કાઈ નહીં કરવા કરતા કશુક કરવું એ બેહતર છે. સાતત્ય એ ચાવી છે.

વધુ ગહન ઊંઘ લો ભારત

- તમામ ઉમરોમાં તંદુરસ્તી અને સાજા થવા માટે ઊંઘ એ એક શક્તિશાળી સાધન છે - ઊંડી, સ્વસ્થ ઊંઘને અગ્રતા આપો.
- મગજને શાંત કરવા માટે ધ્યાન કરો અને સુવાના સમય પહેલા ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસનો મહાવરો કરો.
- ઊંઘની ગુણવતા સુધારવા માટે સુવાના કમ સે કમ 45 મિનીટ પહેલા ઉપકરણો અને સ્ક્રીન્સને ટાળો.
- હળવા થવા અને પુન:ગોઠવાવા માટે સુવા પહેલા પ્રાર્થના, કૃતજ્ઞતા કે ડાયરી લખવા જેવા કામોમાં જોડાવ.
- ઉત્તમ પાચન માટે તમારા અંતિમ ભોજન અને સુવાના સમય વચ્ચે કમ સે કમ 3 કલાકનો ગાળો સુનિશ્ચિત કરો.
- તમારા ઓરડાને શક્ય બને તેટલો વધુ અંધારિયો બનાવો અથવા બેહતર ઊંઘ માટે એક આઈ માસ્કનો ઉપયોગ કરો.

ભાવનાત્મક અને માનસિક સુખાકારી

- ઊઠો એન કુદરતી સૂર્ય પ્રકાશમાં પગલા માંડો; ચાલો, યોગનો મહાવરો કરો, કે તાજી હવામાં સહજ રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લો.
- ધ્યાન કરો, પ્રાર્થના કરો કે આંતરિક શાંતિ કેળવવા માટે ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ અને પ્રાણાયામનો મહાવરો કરો.
- તણાવને એક ભય તરીકે નહીં પરંતુ જીતવા માટેના એક પડકાર તરીકે જુઓ.
- શીખતા રહો, જિજ્ઞાસુ રહો, અને અંગત વિકાસમાં રોકાણ કરો.
- તંદુરસ્ત સામાજિક જોડાણો અને સમુદાયની એક શક્તિશાળી સમજણનું નિર્માણ કરો.
- તમે ઉપયોગ કરો છો તે સામગ્રી અંગે સજાગ રહો; તમારા મગજ, મૂલ્યો અને રાષ્ટ્રની સંસ્કૃતિનું જે પોષણ કરે છે તેની પસંદગી કરો.
- સેવા અને સ્વયમસેવા આપવાના કાર્યોમાં જોડાવ; પરત આપવું એ આનંદ, સુખ અને શાંતિનાં સૌથી ઊંચામાં ઊંચા સ્રોતો પૈકીનો એક સ્રોત છે
- દરરોજ સજાગતા અને કૃતજ્ઞતાનો મહાવરો કરો.
- સ્વ-વિકાસ અને તમારી જાતનું બેહતર સંસ્કરણ વિકસાવવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- ગુસ્સો અને ધિક્કાર કોઇપણ બાબતનો ઉકેલ લાવતા નથી; એકતા અને સમજણ સ્થાયી પરિવર્તનનું નિર્માણ કરે છે.

એક વધુ તંદુરસ્ત, વધુ મજબૂત અને અવિરત રાષ્ટ્રનું નિર્માણ કરીને, ફીટ ઇન્ડીયા માટેના આપણા આદરણીય વડા પ્રધાનનાં સપનાને આગળ લઇ જવા માટે વિશેષાધિકાર પ્રાપ્ત

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

LC™
LUKE COUTINHO

સાદગી એ નવો વૈભવ છે.
સાતત્ય એ સોનું છે.
વ્યક્તિગત જવાબદારી એ એક ફ્લેક્સ (તાર) છે.

આ વ્યંજન પદ્ધતિની પુસ્તિકા અને જીવનશૈલીની માર્ગદર્શિકા લ્યુક કુટીન્હો અને ટીમ લ્યુક દ્વારા આપણા દેશ ભારત અને સાથી નાગરિકો માટે બનાવેલ છે.

અમને આશા છે કે તમને આ વ્યંજન પદ્ધતિઓ અને સૂચનો ગમ્યા હશે
અને તમે તેને અજમાવશો પણ ખરા!
આવી વધુ નવીન અને તંદુરસ્ત વ્યંજન પદ્ધતિઓ માટે અમારા વ્યંજન પદ્ધતિના કોર્નરની અહીં મુલાકાત લો.

અસ્વીકૃતિ:

1. જો તમે અમુક ખોરાક પ્રત્યે એલર્જીસ ધરાવો છો તો જે તમારી પ્રતિક્રિયા વધારે છે તેવા ખોરાક લેવાનું ટાળો. અહીં પૂરી પાડવામાં આવેલી માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક અને માહિતીના હેતુઓ માટે જ છે. તમારા પોષણ, જીવનશૈલી,કે આરોગ્ય સંભાળની પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરતા પહેલા, ખાસ કરીને જો તમે વર્તમાન તબીબી રોગાવસ્થા ધરાવતા હોવ અથવા ડોક્ટર દ્વારા લખી અપાયેલ દવાઓ લઇ રહ્યા હોવ તો, હંમેશા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.
2. ખોરાકના મુખ્ય પોષક તત્વો અને કેલરીની સંખ્યા અનેક પરીબળોના આધારે દરેક વ્યક્તિ માટે ભિન્ન ભિન્ન હોઈ શકે છે. વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન માટે, તમારા માટે શું ઉત્તમ છે તે નક્કી કરવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.
3. આહારો એકલા પૂરતા નથી. ઉમદા સ્વાસ્થ્ય એક સર્વગ્રાહી અભિગમમાંથી આવે છે જે સંતુલિત પોષણની સાથે, કસરત, ભાવનાત્મક સુખાકારી, ગુણવતાયુક્ત ઊંઘ અને આધ્યાત્મિક જોડાણને એક સાથે જોડે છે.

“યોગ વ્યક્તિઓ તરીકે આપણને મદદ કરે છે, અને જેમ આપણે આપણી જાતના બેહતર સંસ્કરણોમાં વિકસતા જઈએ છીએ તેમ, આપણે એક બેહતર સમુદાય, એક બેહતર સમાજ, એક બેહતર માનવજાત અને અંતમાં એક બેહતર વિશ્વ બનાવીએ છીએ”

આદરણીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી જી

“અને આ માત્ર યોગ દ્વારા જ થાય છે - જો આપણે સમ્પૂર્ણ જીવન શૈલીના ફેરફાર અપનાવવાના હોઈએ તો રૂપાંતરણની કલ્પના કરો.

”લ્યુક કુટીહ્નો”

LC™
LUKE COUTINHO

info@lukecoutinho.com | www.lukecoutinho.com