letsupp™
अपने भारत का अपना app

LC™
LUKE COUTINHO

NXT

भारत डिश और लाइफस्टाइल टिप्स

हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी से प्रेरित

मेड इन इंडिया
लूक कुटिनो द्वारा क्यूरेट किया गया
NXT द्वारा होस्ट किया गया

माननीय प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र मोदी जी

लूक का संदेश

दिन भर के काम-काज की भाग-दौड़ के बाद उस शांत शाम को, मैं सूर्यास्त का आनंद ले रहा था, जब मुझे वह कॉल आया। हमें हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के लिए उनके पसंदीदा खाद्य पदार्थों और सुपरफूड्स के आधार पर एक विशेष व्यंजन डिजाइन और तैयार करने के लिए कहा गया था, साथ ही भारतीय सुपरफूड्स पर केंद्रित एक समग्र, पौष्टिक और शक्तिशाली, विशेष भारत डिश, लंच और डिनर मेनू भी तैयार करना था। मुझे - न केवल हमारे माननीय प्रधानमंत्री के लिए, बल्कि अपने देश और दुनिया के लिए भी, प्रमुख जीवनशैली सुझाव तैयार करने के लिए कहा गया था।

हमारे पास यह सब कुछ करने और इसे प्रधानमंत्री कार्यालय की व्यक्तिगत समीक्षा और सहमति के लिए भेजने के लिए केवल कुछ घंटे थे। यह दस्तावेज़ जो आपके हाथ में है, वह अगले पृष्ठ पर दिखाई गई अद्भुत टीम द्वारा क्यूरेट किया गया था । उन्होंने रात भर, सुबह और पूरे दिन, शेफ, टीमों, इवेंट आयोजकों और प्रधानमंत्री कार्यालय के बीच कॉल के माध्यम से व्यापक समन्वय स्थापित करने के लिए अथक परिश्रम किया -आखिरकार, प्रयास सफल हुए। हमारे माननीय प्रधानमंत्री, भारत और हमारे लोगों के लिए इसे संभव बनाने के लिए, मेरे साथ काम करने के लिए मैं इस पायलट टीम - जो मेरी शानदार टीम लूक का भी हिस्सा हैं, का बहुत आभारी हूँ।

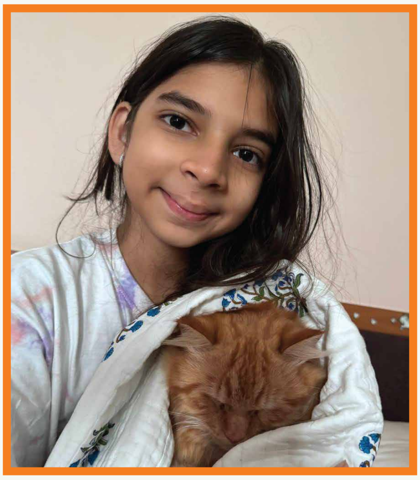
जब तक आप इसे पढ़ेंगे और उम्मीद है कि इसे इस्तेमाल करेंगे (जिसकी मुझे पूरी उम्मीद है कि आप करेंगे), तब तक मुझे इस दस्तावेज़ को हमारे प्रधानमंत्री के सामने प्रस्तुत करने का सम्मान मिल चुका होगा। यह हम सभी के लिए एक गौरवपूर्ण और ऐतिहासिक क्षण है। विशेष भारत डिश, मेनू, और जीवनशैली संबंधी सुझाव पूरे देश में अपनाए जाएंगे और आने वाली पीढ़ियों तक इसे आगे बढ़ाया जाएगा। हमारा हमेशा से सपना रहा है कि हम एक स्थायी प्रभाव पैदा करें, एक विरासत का निर्माण करें - और यह उस यात्रा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। मेरी टीम, उनके परिवार और उनके बच्चे इस पर गर्व करेंगे, और मुझे उम्मीद है कि आप भी ऐसा करेंगे।

हालाँकि, खुशी के साथ बलिदान भी आता है। इस क्षण में हमारे माननीय प्रधानमंत्री के साथ उपस्थित होने के लिए, मुझे अपनी बेटी टायना कुटिनो के स्कूल संगीत कार्यक्रम और उसके प्रदर्शन को मिस करने का कठिन निर्णय लेना पड़ा, जिसका मैंने उसे वादा किया था । टायना के त्याग ने मुझे जीवन, भावनाओं और हमारे निर्णय के महत्व के बारे में बहुत कुछ सिखाया है। इसके माध्यम से, हम दोनों ने सीखा है, और हम दोनों दोनों इस प्रभावशाली क्षण में गर्व से एक दूसरे की सफलता का जश्न मनाएंगे।

धन्यवाद, टायना-मुझे पता है कि मैं अगर वहां होता तो आपको कितनी ख़ुशी होती।

और टीम लूक, हम आज जो हैं उसे आकार देने और दुनिया भर में इतने सारे लोगों के जीवन को प्रभावित करने के लिए आपका धन्यवाद।

प्यार और अभिवादन
लूक कुटिनो



मेरी प्यारी बेटी, टीयाना

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

भारत डिश और लाइफस्टाइल टिप्स को साकार करने वाली टीम

लूक कुटिनो

नताशा फिलिप्स

गौतम कपाडी

नरेंद्र फिरोदिया

नताशा जोसेफ

शिम्पली पाटिल

दीपिका राठौड़

चार्मी गोगरी

चार्मी गाला

स्नेहा शाह

प्रियंका विठलानी

तारिका दवे

अंकिता नायर

मल्लिका मरगज

पूजा मेलवानी

जोविता अरन्हा

आनंद सावंत

ईश्वर्या लक्ष्मी

संगीता शर्मा

सामंथा ग्रेगरी

अंकुर सिंह

letsupp™
अपने भारत का अपना app

LC™
LUKE COUTINHO

उद्देश्य

लूक कुटिनो और टीम ल्यूक सम्मानित और गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं कि उन्हें NXT कॉन्क्लेव द्वारा कुछ ऐतिहासिक प्रस्तुत करने का अनुरोध किया गया है।

पेश है भारत डिश और लाइफस्टाइल टिप्स-हमारे माननीय प्रधान मंत्री के स्वास्थ्य, अनुशासन और जीवन शैली से प्रेरित, सावधानीपूर्वक तैयार की गई, इस प्रकार की पहली पोषण मार्गदर्शिका। यह योजना भारत की समृद्ध पाक-कला विरासत और हमारे दूरदर्शी नेता के आदर्शों को भी हमारा वंदन है।

हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने हमेशा एक स्वस्थ, निरोग और अधिक आत्मनिर्भर भारत का पक्ष लिया है। स्वास्थ्य, योग और अनुशासित जीवन के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता लाखों लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। यह हमारा सौभाग्य है कि हमने वह योजना तैयार की है जो पोषण, सचेत भोजन और उनके द्वारा अपनाई गई स्थायी जीवन शैली के बीच संतुलन बनाती है।

इस पहल के एक हिस्से के रूप में, हम एक विशेष भारत डिश भी पेश कर रहे हैं, जिसे टीम लूक द्वारा इस योजना के तत्वों का उपयोग करके तैयार किया गया है। इस भारत डिश को शीर्ष शेफ द्वारा बनाया गया है, और 28 फरवरी - 1 मार्च, 2025 को भारत मंडपम, नई दिल्ली में प्रतिष्ठित NXT कॉन्क्लेव में प्रदर्शित किया गया है।

यह एक शाकाहारी भोजन सूची है, जिसे मैक्रोन्यूट्रिएंट्स को संतुलित करने, प्रोटीन की आवश्यकताओं को पूरा करने, और भारत की स्थानीय सामग्री और सुपरफूड्स की शक्ति का उपयोग करने के लिए सोच-समझकर तैयार किया गया है।

जब आप इस योजना और रेसिपी को पढ़ें, तो याद रखें कि हर सामग्री मायने रखती है। शुद्धता, गुणवत्ता और प्रामाणिकता सुनिश्चित करने के लिए विश्वसनीय, जैविक आपूर्तिकर्ताओं या किसानों से सामग्री लें। प्रधानमंत्री के निर्देशों के अनुरूप, हमने तेल के उपयोग को 15% तक कम कर दिया है।

आभारी,
लूक और टीम लूक

भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के साथ

NXT ग्लोबल कॉन्क्लेव के पथप्रदर्शक-
संसद सदस्य-राज्य सभा, श्री कार्तिकेय शर्मा जी के साथ

भारत विशेष सात्विक:
मेड इन इंडिया कढ़ी और खिचड़ी

एक पौष्टिक, प्रोटीन युक्त सात्विक भोजन जिसमें कुलीथ दाल, लोबिया और सब्जियाँ शामिल हैं। इसे देसी घी में हल्के से पकाया जाता है और स्वाद के लिए घर के बने गरम मसाले का प्रयोग किया जाता है। पनीर, सनई और कद्दू के बीज से भरपूर, यह पौष्टिक खिचड़ी, ताजा दही और न्यूनतम मसालों से बनी, हल्की और नरम सात्विक कढ़ी के साथ एक लाजवाब मेल है।

- **तैयारी का समय:** 10 मिनट (भिगोने का समय छोड़कर)
- **कुल समय:** 30 मिनट

खिचड़ी सामग्री (1 व्यक्ति के लिए)

- बाजरा (12-14 घंटे भिगोया हुआ) - 1 बड़ा चम्मच
- कुलीथ दाल/चना (12 घंटे भिगोया हुआ) - 2 बड़े चम्मच
- लोबिया/काले मटर (12 घंटे भिगोया हुआ) - 2 बड़े चम्मच
- मटर - ¼ कप
- फलियाँ (कटी हुई) - ¼ कप
- अन्य मिश्रित सब्जियाँ (गाजर/लौकी/पसंद अनुसार) - ¼ कप
- गरम मसाला (घर का बना) - 1 छोटा चम्मच
- जीरा - ½ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- पानी (आवश्यकतानुसार समायोजित करें) - 1½ कप
- A2 देसी घी - 1 छोटा चम्मच
- स्वादानुसार नमक

सजावट के लिए

- A2 पनीर के टुकड़े (हल्के से भुने हुए) - ¼ कप
- सनई के बीज - 1 चम्मच
- कद्दू के बीज - 1 चम्मच
- कच्चा अदरक (पतला कटा हुआ) - आवश्यकतानुसार

खिचड़ी बनाने की विधि

- प्रेशर कुकर में देसी घी गर्म करें - जीरा डालें और तड़कने दें।
- भीगी हुई और छानी हुई कुलीथ दाल, लोबिया और बाजरा डालें। एक मिनट तक भूनें।
- हल्दी, गरम मसाला और नमक डालें. इन्हें अच्छी तरह से मिला लें।
- कटी हुई सब्जियाँ और मटर डालें। सब कुछ एक साथ मिलाएं।
- पानी डालें, ढक्कन बंद करें और 4 सीटी आने तक प्रेशर कुक करें।
- 4 सीटी हो जाने पर, दबाव को स्वाभाविक रूप से निकलने दें।
- भुने हुए पनीर, सनई के बीज, कद्दू के बीज और कच्चे अदरक के टुकड़ों से सजावट करें।

सात्विक कढ़ी रेसिपी
(1 व्यक्ति के लिए)

सामग्री

- A2 दही (ताजा, घर का बना) - ½ कप
- बेसन - ½ बड़ा चम्मच
- 1 कप पानी
- जीरा - ½ छोटा चम्मच
- दालचीनी का टुकड़ा - 1 छोटा
- लौंग - 1
- हल्दी पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- करी पत्ता - 1-2
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - ½ छोटा चम्मच

बनाने की विधि

1. एक कटोरे में दही और बेसन को चिकना होने तक फेंटें। पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
2. एक कड़ाही में देसी घी गर्म करें. जीरा, दालचीनी, लौंग, करी पत्ता और कसा हुआ अदरक डालें। कुछ सेकंड के लिए भूनें।
3. दही-बेसन के मिश्रण को कड़ाही में डालें, लगातार हिलाते रहें ताकि मिश्रण फटे नहीं।
4. हल्दी और नमक डालें. इसे धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक पकने दें, बीच-बीच में हिलाते रहें।
5. थोड़ा गाढ़ा होने पर आंच बंद कर दें।

कुल पोषण संबंधी जानकारी
प्रति सर्विंग (खिचड़ी + कढ़ी)

कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा
570 किलो कैलोरी	**60 ग्राम**	**28 ग्राम**	**20 ग्राम**

अस्वीकरण:

1. यदि आप नए खाद्य पदार्थों को आजमाने से पहले संवेदनशीलता, पाचन संबंधी समस्याएं या स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अनुभव करते हैं तो हमेशा अपने डाक्टर से परामर्श लें।
2. जो लोग मांसाहारी खाना पसंद करते हैं, वे उपलब्धता और व्यक्तिगत पसंद के आधार पर बेझिझक रेसिपी को उच्च गुणवत्ता, हार्मोन और एंटीबायोटिक-मुक्त विकल्पों जैसे चिकन, सैल्मन, मीठे पानी की पारा-मुक्त मछली, या अंडे के साथ बदल सकते हैं या साथ मिला सकते हैं। स्वादानुसार मशरूम भी मिलाया जा सकता है।
3. अपनी आहार संबंधी आवश्यकताओं और आपूर्तिकर्ता द्वारा अपनाए गए मानक के अनुरूप हमेशा सामग्री में आवश्यक परिवर्तन करें।

भारत चाय
मेड इन इंडिया पेय

भारत की समृद्ध मसाला विरासत से प्रेरित एक कड़क और सुगंधित चाय मसाला, जो हर घूंट में गरमाहट, ताजगी, और स्वास्थ्य प्रदान करता है।

व्यंजन विधि

चाय मसाला के लिए सामग्री:

- लौंग- ¼ कप
- हरी इलायची - ¼ कप
- काली मिर्च - ¼ कप
- सौंफ़ - 1 बड़ा चम्मच
- सीलोन दालचीनी का टुकड़ा - 6 इंच
- सोंठ पाउडर- 2 बड़े चम्मच
- जायफल (ताजा कसा हुआ) - 1 साबुत
- केसर - एक चुटकी

बनाने की विधि:

- लौंग, इलायची, काली मिर्च, सौंफ और दालचीनी को दरदरा पीस लें।
- सोंठ पाउडर और कसा हुआ जायफल डालें। इसे अच्छे से मिला लें।
- एक हवाबंद डिब्बे में एक महीने तक स्टोर करें।

उत्तम चाय बनाने के लिए:

- एक कप पानी उबालें।
- इसमें ¼ छोटा चम्मच भारत चाय मसाला, कुछ काली चाय की पत्तियां और ताजा लेमनग्रास मिलाएं।
- इसे 4-5 मिनट तक ऐसे ही रहने दें।
- ½ कप A2 दूध और एक चुटकी केसर मिलाएं। मिश्रण को उबाल लें।
- छान लें और पसंद के अनुसार ½-1 चम्मच गुड़ पाउडर डालें और गरमा गरम परोसें।
- तेज़ या मसालेदार चाय के लिए, स्वादानुसार मसाले की मात्रा बदलें।।
- हल्की बिना कैफीन चाय का आनंद लेने के लिए, चाय की पत्तियों को न डालें और मसालेदार हर्बल अर्क के रूप में इसका आनंद लें।

भारत के माननीय उपराष्ट्रपति, श्री जगदीप धनखड़ जी के साथ

NXT ग्लोबल कॉन्क्लेव 2025 में, स्वास्थ्य में NXT पर बोलते हुए

आपके आहार में बाजरा क्यों होना चाहिए?

- ग्लूटेन-मुक्त और फाइबर युक्त
- कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- पाचन और स्वस्थ वजन में सहायता करता है
- बौद्धिक क्षमता को बढ़ाता है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता, हृदय और हड्डियों के स्वास्थ्य में सहायता करता है

छात्रों सहित सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए उत्कृष्ट विकल्प।

बाजरे के सामान्य प्रकार:

रागी (फिंगर मिलेट), **बाजरा** (पर्ल मिलेट), **ज्वार** (सोरघम), **कांगनी** (फॉक्सटेल मिलेट)।

मखाना (फॉक्स नट्स): एक पसंदीदा सुपरफूड

मखाना (फॉक्स नट्स या कमल के बीज) एक अत्यधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट नाश्ता है।

हमारे माननीय. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी साल में लगभग 300 दिन अपने आहार में मखाना शामिल करने के लिए जाने जाते हैं।

- **मखाने की पोषण संबंधी जानकारी (प्रति 100 ग्राम)**
- **कैलोरी:** ~347 किलो कैलोरी
- **प्रोटीन:** ~9.7 ग्राम
- **फाइबर:** ~14.5 ग्राम
- **कार्बोहाइड्रेट:** ~76.9 ग्राम
- **वसा:** ~0.1 ग्राम (लगभग शून्य)
- **कैल्शियम:** ~60 मिलीग्राम
- **मैग्नीशियम:** ~67 मिलीग्राम
- **आयरन:** ~1.4 मिलीग्राम
- **पोटेशियम:** ~500 मिलीग्राम

मखाना क्यों चुनें?

- हल्का, कुरकुरा और स्वादिष्ट
- कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (~54)
- रक्त शर्करा के प्रति सचेत व्यक्तियों के लिए एक स्वस्थ नाश्ता
- देर से पचने वाले कार्बोहाइड्रेट, जिसे प्रोटीन (मेवे/बीज/दही) के साथ सबसे अच्छा माना जाता है
- उच्च फाइबर वाला नाश्ता (~14.5 ग्राम प्रति 100 ग्राम)
- बायोएक्टिव कम्पाउंड और आवश्यक खनिजों से भरपूर
- B1 (थियामिन), B2 (राइबोफ्लेविन), और B3 (नियासिन)

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

मखाने का सही तरीके से सेवन कैसे करें?

- घी/कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल में भून लें।
- स्वाद और रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने के लिए मेवे/बीज/दही के साथ मिलाएं।
- अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट से बचने के लिए थोड़ा-थोड़ा खाएं।

आंवला: भारत की सुपर बेरी

जब भारत को आंवला जैसे गुणों से भरपूर खाद्य सामग्री की नेमत है, तो फिर ब्लूबेरी और अकाई बेरी के पीछे क्यों भागना?

संस्कृत शब्द "जीवन का अमृत" से बने आंवला को आयुर्वेद में हजारों वर्षों से पूजनीय माना जाता रहा है।

आंवला के बारे में रोचक तथ्य:

- संतरे की तुलना में 6-8 गुना ज़्यादा विटामिन C
- जामुन (अकाई बेरीज) की तुलना में 2 गुना ज़्यादा एंटीऑक्सीडेंट
- अनार की तुलना में 17 गुना ज़्यादा एंटीऑक्सीडेंट

आंवले के अविश्वसनीय स्वास्थ्य लाभ

- पॉलीफेनोल्स और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर
- सूजन और सेलुलर क्षति को कम करता है
- एलडीएल को कम करता है, रक्त प्रवाह में सुधार करता है, बीपी को नियंत्रित करता है
- रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है, इंसुलिन स्तर में सुधार करता है
- इसमें कैंसर रोधी गुण हैं (एलैजिक, गैलिक एसिड)
- हड्डी और मुँह के स्वास्थ्य को बेहतर करता है

अपने आहार में आंवला कैसे शामिल करें

- कच्चा आंवला
- आंवला जूस
- आंवला पाउडर
- आंवले का अचार/चटनी
- आंवला कैंडी/मुरब्बा

और भी बहुत तरह से ...

A2 देसी घी: भारत का सदाबहार सुपरफूड

भारत में घी सिर्फ एक खाना पकाने की सामग्री नहीं है - यह आयुर्वेद और पारंपरिक व्यंजनों में गहराई से निहित एक सुपरफूड है।

इसे "देवताओं का भोजन" माना जाता है, इसमें प्रचुर पोषण और असंख्य स्वास्थ्य लाभ हैं, जिसके कारण यह सदियों से भारतीय घरों में मुख्य भोजन बना हुआ है।

घी के स्वास्थ्य लाभ

- आवश्यक विटामिन - A, E, और K से भरपूर
- रोग प्रतिरोधक क्षमता और पाचन को बेहतर करता है
- हृदय के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करता है
- वसा के पाचन को बेहतर करता है (संतुलित मात्रा में लेने पर)
- त्वचा और बालों को पोषण देता है
- जोड़ों को लचीला और हड्डियों को मजबूत बनाता है
- बौद्धिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अपने आहार में घी कैसे शामिल करें?

- रिफाइंड तेल के स्थान पर स्वास्थ्यवर्धक विकल्प
- पकाना, भूनना, या तड़का लगाने के लिए
- चपाती और चावल पर छिड़कें
- हर्बल उपचार और मिश्रण में
- मक्खन के स्थान पर
- रोग प्रतिरोधक क्षमता और गहरी नींद के लिए गर्म दूध में मिलाएं

शुद्ध घी स्वास्थ्य के लिए तरल सोना है।
गुणवत्ता महत्वपूर्ण है।
संतुलित मात्रा में इसका आनंद लें।

मोरिंगा: सर्वश्रेष्ठ पोषक तत्व प्रदाता

मोरिंगा, जिसे ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है, एक सुपरफूड है जो आवश्यक विटामिन और खनिजों से भरपूर है। इसके द्वारा मिलने वाला पोषण आम सब्जियों से अक्सर अधिक होता है।

भारत में महिलाएं बड़ी संख्या में एनीमिया से पीड़ित हैं। मोरिंगा में प्रचुर मात्रा में आयरन और पोषक तत्व पाए जाते हैं, इसलिए इसका उपयोग एनीमिया से लड़ने और गर्भावस्था में सहायता के लिए व्यापक स्तर पर किया जा सकता है।

मोरिंगा के स्वास्थ्य लाभ

- विटामिन A, C, और B-कॉम्प्लेक्स से भरपूर
- कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम और मैग्नीशियम से भरपूर
- हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और एनीमिया से लड़ता है
- गर्भावस्था और स्तनपान में सहायता करता है
- रक्त शर्करा, कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को नियंत्रित करता है

क्या आप जानते हैं ?
राजा और रानी स्वस्थ त्वचा के लिए मोरिंगा का इस्तेमाल करते थे, और भारतीय योद्धा युद्ध के दौरान दर्द से राहत और तनाव से निपटने के लिए इसका इस्तेमाल करते थे?

अपने भोजन में मोरिंगा को कैसे शामिल करें

- **मोरिंगा की पत्तियां –** सूप, सलाद या स्टर-फ्राई (तलने) में उपयोग करें
- **मोरिंगा पाउडर–** स्मूदी, हर्बल चाय या गर्म पानी में मिलाएं
- **मोरिंगा पॉड्स (ड्रमस्टिक) –** करी, दाल और स्ट्यू में शामिल करें

हल्दी: भारत का सुनहरा सुपरफूड

भारतीय पाक-कला और पारंपरिक चिकित्सा में एक **'सुनहरा योद्धा'**।

हर भारतीय घर में इस्तेमाल होने वाला प्रमुख मसाला हल्दी अपने शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

हल्दी के फायदों का राज क्या है ?
इसका एक्टिव कम्पाउण्ड, जो है करक्यूमिन।

हल्दी के स्वास्थ्य लाभ

- सूजन को कम करता है, दर्द से राहत देता है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर करता है
- गठिया और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है
- आंत के स्वास्थ्य के लिए पित्त उत्पादन में सहायता करता है
- कोलेस्ट्रॉल, रक्त शर्करा और रक्तचाप को संतुलित करता है
- लीवर को साफ करता है, चयापचय में सुधार करता है
- मुहांसों और दागों को कम करता है

अपने आहार में हल्दी कैसे शामिल करें

- हल्दी वाला दूध सोते समय
- हल्दी वाली चाय या काढ़ा, या करी और स्टर-फ्राई (तलने) में, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए
- हल्दी वाला पानी पेट की सफाई के लिए, खाली पेट
- काली मिर्च और वसा स्रोत (नारियल तेल/घी) के साथ निर्धारित स्थान पर करक्यूमिन के असर को बढ़ाने के लिए

भारतीय गरम मसाला: सुगंधित मसालों का मिश्रण

भारतीय पाक कला और स्वाद का राज़ इसी गरम मसाले में छिपा है, इसे हर रसोई में अवश्य होना चाहिए।

यह सुगंधित और जायकेदार मसाला हमारे देसी व्यंजनों में स्वाद और स्वास्थ्य दोनों जोड़ता है।

इसमें मौजूद हर मसाले में अनोखे गुण होते हैं।

इसे किसी अच्छे स्रोत से खरीदें या घर पर ही बनाएं।

मुख्य सामग्री और उनके लाभ

- **लौंग –** एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, पाचन और रोग प्रतिरोधक क्षमता में सहायता करता है
- **इलायची –** पाचन में सहायता करती है, सांसों को ताज़ा करती है, रक्तचाप को नियंत्रित करती है
- **काली मिर्च** – पोषक तत्वों के शरीर द्वारा पाचन को बढ़ाती है, सूजनरोधी है
- **जीरा–** पाचन, चयापचय और सफाई में सहायता करता है
- **तेज पत्ता–** आंत के स्वास्थ्य में सहायता करता है, रक्त शर्करा को संतुलित करता है
- **जायफल –** नींद, मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, जीवाणुरोधी है
- **धनिये के बीज –** पाचन को आसान बनाते हैं, सूजन कम करता है, हृदय के लिए अच्छा है

खाना पकाने में गरम मसाला का उपयोग कैसे करें

- करी और ग्रेवी
- चावल और पुलाव
- सूप और स्ट्यू
- मसाला चाय
- मैरिनेड और ड्राई रब

गरम मसाला सिर्फ मसालों का मिश्रण नहीं है – यह भारतीय पाक कला की आत्मा है!

दुनिया भर में दीर्घायु विशेषज्ञ, बायोहैकर्स और स्वास्थ्य प्रेमी, इसके अद्भुत गुणों के कारण, अब गरम मसाले को अपना रहे हैं।

भारत की स्थानीय और मौसमी फल और सब्जियां

जैसा कि हमारे माननीय प्रधान मंत्री कहते हैं, 'लोकल के लिए वोकल' बनें।

स्थानीय और मौसमी फल और सब्जियां खाना आपके स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता, हमारे किसानों और स्थिरता का सहयोग करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

स्थानीय और मौसमी उत्पाद क्यों चुनें?

- **अधिक पौष्टिक**– ताज़ा, विटामिन से भरपूर
- **बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता**– मौसमी जरूरतों के अनुरूप
- **पचाने में आसान** – पेट के लिए पचाने में आसान
- **पर्यावरण के अनुकूल** – किसानों के लिए सहायक, कम कार्बन उत्पादन

भारत में फलियाँ: पोषण का खजाना

फलियाँ भारतीय व्यंजनों का एक अभिन्न अंग हैं। यह पौधे से मिलने वाले प्रोटीन, फाइबर और आवश्यक पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत प्रदान करते हैं।

भारत में आम फलियाँ और उनके फायदे

- राजमा (किडनी बीन्स) – प्रोटीन, आयरन, फाइबर; हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा
- चना (बंगाल चना) – प्रोटीन, फोलेट; पाचन में सहायता करता है
- मूंग (हरी छिलके वाली या धुली हुई दाल) – आंत के अनुकूल, एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- मसूर दाल (लाल दाल)– आयरन, विटामिन B; हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा
- लोबिया (काले धब्बे वाले मटर) - वजन और रक्त शर्करा नियंत्रण में सहायता करता है
- उड़द दाल (काली छिलके वाली या धुली हुई दाल) – हड्डियों को मजबूत बनाता है, ऊर्जा बढ़ाता है

नोट: खाना पकाने से पहले फाइटिक एसिड जैसे एंटी न्यूट्रिएंट्स से छुटकारा पाने के लिए हमेशा फलियों को 12-14 घंटे/रात भर भिगोएं।

फलियाँ + अनाज = संपूर्ण प्रोटीन

फलियों में कुछ आवश्यक अमीनो एसिड की कमी होती है, लेकिन जब इन्हें बाजरा, चावल, रोटी या शकरकंद के साथ खाया जाता है, तो ये सम्पूर्ण प्रोटीन प्रदान करते हैं।

- **राजमा + चावल** – संपूर्ण प्रोटीन, पारंपरिक मिश्रण
- **मूंग दाल + बाजरा रोटी** – उच्च प्रोटीन, आंत के अनुकूल
- **चना + बाजरा** – मांसपेशियों को मजबूत करता है, ऊर्जा बढ़ाता है
- **लोबिया + शकरकंद** - रक्त शर्करा को संतुलित करता है, पाचन में सहायता करता है

अनाज + फलियाँ = बेहतर पोषण और तृप्ति
एक परखी हुई भारतीय परंपरा!

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

शक्ति भोजन

पोषण और स्वाद का श्रेष्ठ मिश्रण- भारत शक्ति थाली

भारत की समृद्ध पाक कला विरासत पर आधारित एक पौष्टिक और शक्ति से भरपूर सात्विक भोजन।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

स्वागत पेय

1 चुनें

- **आम पन्ना –** एक तीखा, कच्चे आम से बना शीतल पेय, जो ताजा और ऊर्जावान बनाने के लिए एकदम सही है।
- **पुदीना जलजीरा सब्जा के साथ –** पुदीने की खुशबू वाला, शीतल पाचक पेय जिसमें तुलसी के मीठे पत्ते डाले गए हैं।

प्रारंभिक हल्का भोजन

- **धनिया-पनीर खांडवी –** मुलायम, हल्के, उबले हुए बेसन के रोल, जिसमें स्वाद के लिए ताजा धनिया, पनीर और तिल मिलाए गए हैं।

सलाद

- **कच्चा पपीता गाजर सांबरियो –** ताज़ा शुरुआत के लिए हल्के तड़के के साथ कच्चे पपीते और गाजर का एक भुना हुआ मिश्रण।

चटनी/साथ में खाने की सामग्री

- **पीली सरसों के साथ मूंगफली की चटनी –** पीली सरसों के तीखे स्वाद के साथ एक स्वादिष्ट, तीखी पिसी हुई मूंगफली की चटनी।
- **ताज़ा हल्दी और अदरक का अचार –** एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर एक तेल रहित, लैक्टो-फर्मेन्टेड, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला स्वादिष्ट अचार।

मुख्य भोजन

- **बैंगन का भर्ता –** एक शानदार अनुभव के लिए हल्के मसालों के साथ पकाया हुआ, धुएँ के रंग का भुना, मसला हुआ बैंगन।
- **गवार नू शाक –** हल्के मसालों के साथ पकाई गई गवार फली।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

- **सफेद मक्खन के साथ बाजरा रोटला –** सफेद मक्खन के साथ बाजरा रोटला - हाथ से मथकर बनाए गए सफेद मक्खन के साथ परोसी गई, देहाती मोती कहे जाने वाले बाजरे की भारतीय चपटी रोटी।
- **उबले चावल या ज्वार मूंग दाल सब्जी खिचड़ी –** नरम, सुगंधित उबले चावल या पौष्टिक ज्वार, बाजरा-मूंग दाल और सब्जियों से भरपूर भोजन में से एक चुनें।
- **सत्तू कढ़ी –** प्रोटीन से भरपूर सत्तू से समृद्ध एक स्वादिष्ट दही से बनी करी।

मिठाई

- **फदा नी लापसी –** बारीक गेहूं, खाने योग्य गोंद, शुद्ध A2 घी, सोंठ पाउडर, केसर और मेवों से बनी एक स्वादिष्ट और गर्म गुजराती मिठाई, जिसमें गुड़ मिलाया जाता है।

पेय

- **जीरा छाछ –** पाचन के लिए, जीरे से युक्त, आंत के लिए लाभदायक, दही से बना पेय।

भोजन के बाद माउथ फ्रेशनर

- **मुखवास –** सौंफ, भुना हुआ धनिया, डिल बीज और अलसी का एक सुगंधित, पाचक मिश्रण।
- **घर का बना गुलकंद पान –** एक शाही मीठा पान जो घर के बने गुलकंद से भरा होता है और ताजगी के साथ भोजन को समाप्ति देता है।

प्रति व्यक्ति भोजन की पोषण संबंधी जानकारी

(अनुमानित)

कुल कैलोरी	कुल कार्बोहाइड्रेट	कुल प्रोटीन	कुल वसा
703 किलो कैलोरी	99 ग्राम	25 ग्राम	3 ग्राम

व्यंजन विधि

स्वागत पेय

आम पन्ना

(कच्चे आम से बना शीतल पेय)

सामग्री:

- कच्चा आम - 50 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 10 ग्राम
- काला नमक - ¼ छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - ¼ छोटी चम्मच
- पानी - 200 मि.ली
- पुदीने की पत्तियां - 3-4

विधि:

- कच्चे आम को नरम होने तक उबालें. छीलकर गूदा निकाल लें।
- गूदे को जैविक गुड़ पाउडर, काला नमक, जीरा पाउडर और पानी के साथ मिलाएं।
- पुदीने से सजाकर ठंडा-ठंडा परोसें।

सब्जा के साथ पुदीना जलजीरा

सामग्री:

- पुदीने की पत्तियां - 10 ग्राम
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - ¼ छोटी चम्मच
- काला नमक - ¼ छोटी चम्मच
- सब्जा/तुलसी के बीज (भिगोये हुए) - 1 छोटा चम्मच
- पानी - 200 मि.ली

विधि:

- पुदीने की पत्तियां, नींबू का रस, जीरा और काला नमक पानी के साथ मिला लें।
- भीगे हुए सब्जा के बीज डालें और ठंडा-ठंडा परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

प्रारंभिक हल्का भोजन

धनिया-पनीर खांडवी

सामग्री:

- बेसन- 25 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली
- A2 दही - 50 ग्राम
- ताजा धनिया (कटा हुआ) - 5 ग्राम
- तिल के बीज - ½ छोटा चम्मच
- A2 पनीर (कद्दूकस किया हुआ) - 30 ग्राम
- नमक - ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

1. बेसन, पानी, दही, नमक और हल्दी मिला लें. धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं।
2. बैटर को तेल से चिकनी की गयी प्लेट पर फैलाएं, ठंडा होने दें और स्ट्रिप्स में काट लें।
3. इसके ऊपर पनीर और हरा धनिया छिड़कें. इसमें कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली तेल, तिल, सरसों और करी पत्ते की कुछ बूंदों के साथ तड़का लगाएं।

सलाद

कच्चा पपीता गाजर सांबरियो

सामग्री

- कच्चा पपीता (छिला और कसा हुआ) - 25 ग्राम
- गाजर (छिली और कद्दूकस की हुई) - 25 ग्राम
- अदरक (बारीक कटा हुआ) - 2 ग्राम
- सरसों के बीज - 1 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम
- धनिया पाउडर - 1 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर (इच्छा अनुसार) - 0.25 ग्राम
- नमक (स्वाद अनुसार)
- ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ (सजावट के लिए) - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल या मूंगफली तेल - 3 ग्राम

तरीका

- एक पैन में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें।
- राई और जीरा डालें और उन्हें तड़कने दें।
- कटा हुआ अदरक डालें. इसे 1 मिनट तक भूनिये।
- इसमें कद्दूकस किया हुआ कच्चा पपीता और गाजर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।
- धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर (इच्छा अनुसार) डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- 3 मिनट तक, या जब तक सब्जियाँ नरम हो जाएं लेकिन कुरकुरी न हो, भून लें।
- स्वादानुसार नमक डालें ।
- कटे हरे धनिये से सजाइये।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

पीली सरसों के साथ
मूंगफली की चटनी
(1 व्यक्ति के लिए)

सामग्री:

- मूंगफली (भुनी हुई) - 10 ग्राम
- पीली सरसों - ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- नमक - ¼ छोटा चम्मच
- पानी - 1 बड़ा चम्मच

विधि:

- सभी सामग्री को पीसकर दरदरा पेस्ट बना लें।
- भोजन के साथ खाये जाने वाली वस्तु के रूप में परोसें।

ताजी हल्दी और अदरक का अचार (25 ग्राम)**:**

सामग्री:

- ताजी हल्दी (कद्दूकस की हुई) - 12 ग्राम
- ताजा अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 10 ग्राम
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- नमक और चुटकी भर काली मिर्च (स्वादानुसार समायोजित करें) - छोटा चम्मच

विधि:

- एक बाउल में कद्दूकस की हुई हल्दी और अदरक मिलाएं.
- नमक, काली मिर्च और नींबू का रस डालें।
- अच्छी तरह मिलाएं और स्वाद सोखने के लिए इसे 10 मिनट तक ऐसे ही रहने दें।
- ताजा परोसें या हवाबंद डिब्बे में, फ्रिज में 2-3 दिनों तक स्टोर करें।

मुख्य भोजन

बैंगन का भर्ता (100 ग्राम)

सामग्री:

- बैंगन (भुना और मसला हुआ) - 100 ग्राम
- टमाटर (कटा हुआ) - 30 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - ½ छोटा चम्मच
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- A2 घी - ⅛ छोटा चम्मच
- नमक - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

- घी गरम करें, जीरा और अदरक डालें।
- टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं।
- इसमें मैश किया हुआ बैंगन मिलाएं और 5 मिनट तक पकाएं।
- गरमा गरम परोसें।

ग्वार नू शाक/क्लस्टर बीन्स सब्जी

(1 व्यक्ति के लिए - 100 ग्राम)

सामग्री:

- क्लस्टर बीन्स/ग्वार (कटा हुआ) - 75 ग्राम
- सरसों के बीज - ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - ⅛ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- नमक (स्वादानुसार) - ¼ छोटा चम्मच
- पानी (खाना पकाने के लिए) - 2 बड़े चम्मच
- नारियल (कद्दूकस किया हुआ, सजाने के लिए) - 1 छोटा चम्मच
- कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली तेल - 2 ग्राम

विधि:

- एक पैन में 2 ग्राम कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली का तेल गर्म करें।
- इसमें सरसों के दाने डालें और उन्हें फूटने दें।
- कटी हुई ग्वार फली और थोड़ा सा पानी डालें। ढक कर नरम होने तक 5-7 मिनट तक पकाएं।
- हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- स्वाद मिलाने के लिए 2-3 मिनट तक पकाएं।
- कसा हुआ नारियल ऊपर छिड़कें और गरमागरम परोसें।

मक्खन के साथ बाजरा रोटला

(1 हथेली के आकार की रोटी)

सामग्री:

- बाजरे का आटा - 25 ग्राम।
- पानी - आवश्यकतानुसार
- सफेद मक्खन - 1 चम्मच

विधि:

- बाजरे के आटे को पानी के साथ गूंथ लें और मोटी रोटी बेल लें।
- तवे पर सुनहरा होने तक पकाएं।
- सफेद मक्खन के साथ परोसें।

उबले हुए चावल या ज्वार मूंग दाल की खिचड़ी (100 ग्राम)

खिचड़ी के लिए सामग्री:

- ज्वार के दाने (14 घंटे भिगोए हुए) - 25 ग्राम
- मूंग दाल (12 घंटे भिगोई हुई) - 25 ग्राम
- पानी - 200 मि.ली
- नमक - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

- ज्वार और मूंग दाल को नमक के साथ नरम होने तक पकाएं।
- गरमा गरम परोसें।

सत्तू कढ़ी (1 व्यक्ति के लिए - 150 मि.ली.)

सामग्री:

- सत्तू का आटा - 15 ग्राम
- दही - 50 ग्राम
- पानी - 130 मि.ली
- सरसों के बीज - ¼ छोटा चम्मच
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- मेथी के बीज - 2-3 बीज
- अदरक का पेस्ट - ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी - ¼ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- नमक - ¼ छोटा चम्मच
- जैविक गुड़ पाउडर (इच्छा अनुसार) - 2 ग्राम
- करी पत्ता - 3-4 पत्ते
- कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली तेल - 2 ग्राम
- धनिया (कटा हुआ) - 1 छोटा चम्मच

विधि:

- सत्तू, दही, पानी, हल्दी, मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, नमक और गुड़ पाउडर मिला लें।
- तेल गरम करें, उसमें सरसों, जीरा, मेथी, अदरक का पेस्ट और करी पत्ता डालें।
- सत्तू का मिश्रण डालें, लगातार चलाते रहें और 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
- धनिये से सजाकर चावल या खिचड़ी के साथ गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

मिठाई

फाड़ा नी लापसी (50 ग्राम)

सामग्री:

- गेहूं के दाने - 20 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 10 ग्राम
- A2 घी - 1 चम्मच
- सूखा अदरक पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- केसर - 2-3
- बादाम और पिस्ता (कटे हुए, सजावट के लिए) - 2 छोटे

विधि:

- गेहूं के दानों को घी में भून लीजिए, पानी डालकर नरम होने तक पकाएं।
- -इसमें गुड़, केसर और सोंठ डालकर मिलाएं।.
- बादाम और पिस्ते से सजाइये।

स्वागत पेय

जीरा छाछ (1 व्यक्ति के लिए -150 मि.ली.)

सामग्री:

- दही - 50 ग्राम
- पानी - 75 मि.ली
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - ¼ छोटा चम्मच
- काला नमक - ⅛ छोटा चम्मच
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) -¼ छोटा चम्मच
- ताजा धनिया (कटा हुआ) - ¾ छोटा चम्मच
- पुदीने की पत्तियां (कटी हुई) – 2 पत्तियां
- नींबू का रस (इच्छा अनुसार) - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

- दही, पानी, जीरा पाउडर, काला नमक और अदरक के मिश्रण को एक समान चिकना होने तक फेंटें।
- इसमें धनिया और पुदीने के पत्ते डालकर हिलाएं।
- ठंडा परोसें, या पुदीने की पत्ती, या थोड़ा जीरा पाउडर से सजाकर परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

पारंपरिक मुखवास
भोजन के बाद फ्रेशनर (1 व्यक्ति के लिए - 10 ग्राम)

सामग्री:

- सौंफ के बीज - 3 ग्राम
- धनिया के बीज/धनिया दाल (भुनी हुई) - 2 ग्राम
- डिल बीज - 2 ग्राम
- अलसी के बीज - 2 ग्राम
- इलायची पाउडर - ⅛ छोटा चम्मच
- सूखी गुलाब की पंखुड़ियां - 1 ग्राम

विधि:

1. बेहतर स्वाद के लिए धनिया के बीज, सौंफ के बीज और डिल के बीज को हल्का भून लें।
2. सभी सामग्री को एक बर्तन में मिला लें।
3. एक हवाबंद डिब्बे में स्टोर करें और भोजन के बाद ½ छोटा चम्मच परोसें।

अस्वीकरण:

- यदि आप नए खाद्य पदार्थों को आजमाने पर संवेदनशीलता, पाचन संबंधी समस्याएं या स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का अनुभव करते हैं तो हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
- जो लोग मांसाहारी खाना पसंद करते हैं, वे उपलब्धता और व्यक्तिगत पसंद के आधार पर बेझिझक रेसिपी को उच्च गुणवत्ता हार्मोन और एंटीबायोटिक-मुक्त विकल्पों जैसे चिकन, सैल्मन, मीठे पानी की पारा-मुक्त मछली, या अंडे के साथ बदल सकते हैं या साथ मिला सकते हैं। स्वादानुसार मशरूम भी मिलाया जा सकता है।
- अपनी आहार संबंधी आवश्यकताओं और आपूर्तिकर्ता द्वारा अपनाए गए मानक के अनुरूप हमेशा सामग्री में आवश्यक परिवर्तन करें।

शक्ति भोजन

पोषण और स्वाद का श्रेष्ठ मिश्रण- भारत शक्ति थाली

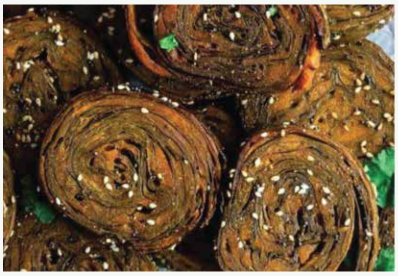
भारत की समृद्ध पाक कला विरासत पर आधारित एक पौष्टिक और शक्ति से भरपूर सात्विक भोजन।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

स्वागत पेय

(1 चुनें)

- **खस नू शरबत –** ताजा वेटिवर घास से बना एक ताजा और ठंडा पेय, जो प्राकृतिक मिठास और शरीर पर सुखदायक प्रभाव प्रदान करता है।
- **केसर बादाम ठंडाई –** एक ठंडा, मलाईदार दूध से बना मसालेदार पेय, जो केसर, बादाम और सुगंधित भारतीय मसालों से भरपूर है और पोषण प्रदान करता है।



प्रारंभिक हल्का भोजन

- **गुजराती शैली मोरिंगा पात्रा–** अरबी और मोरिंगा की पत्तियों का एक पौष्टिक व्यंजन, जिसे मसालेदार बेसन में रोल किया जाता है, भाप में पकाया जाता है, और ऊपर से कुरकुरे तिल और खरबूजे के बीज डाले जाते हैं।

सलाद

- **कुरकुरे मखाना कचुम्बर चाट –** यह एक कुरकुरा और स्वादिष्ट सलाद है जिसमें भुने हुए मखाने, खीरा, शकरकंद, उबली हुई मटकी और कसा हुआ ताजा नारियल होता है। इस में हरी चटनी डाली जाती है और ऊपर से खाखरा और सेव से सजाया जाता है।

चटनी

- **ताजी खजूर की चटनी –** ताजा खजूर से बनी एक प्राकृतिक रूप से मीठी और तीखी चटनी, जिसे भरपूर स्वाद के लिए सुगंधित मसालों के साथ मिलाया जाता है।
- **आंवला धनिये की चटनी –** ताज़ा स्वाद के लिए भारतीय आंवले और ताजा धनिया पत्तियों को मिलाकर बनाई गई एक स्वादिष्ट और विटामिन से भरपूर चटनी।

मुख्य भोजन

- **हांडी उंधियू –** मिट्टी के बर्तन में धीमी आंच पर पकाया जाने वाला गुजराती व्यंजन जिसमें मौसमी सब्जियों जैसे कि बैंगनी रतालू, कच्चा केला, और सुरती फलियाँ, जलकुंभी फलियाँ, चपटी चौड़ी फलियाँ, मटर के साथ भाप से पकाई गई मेथी मुठिया (मेथी के पकौड़े) को सुगंधित मसालों, नारियल और तिल के साथ परोसा जाता है, यह समृद्ध और स्वादिष्ट व्यंजन पारंपरिक गुजराती व्यंजनों को संक्षेप में प्रस्तुत करता है।

- **गुजराती दाल–** यह एक हल्की मीठी और तीखी दाल की करी है जो अरहर की दाल (तुअर दाल) और गुड़ से बनाई जाती है और इसमें हल्का तड़का भी लगाया जाता है।
- **देसी घी के साथ उबले हुए चावल या राजगिरा रोटी::** भोजन के स्वाद को बढ़ाने के लिए, हल्के, मुलायम, पूरी तरह से पकाए गए सुगंधित चावल, या शुद्ध A2 देसी घी की बूंदों के साथ परोसी, नरम और ग्लूटेन-मुक्त, ऐमारैंथ बाजरे से बनी भारतीय चपटी रोटी में से कोई एक चुनें।
- **कोबी नु शाक –** सरसों के बीज, करी पत्ते और हल्के मसालों के साथ कटी हुई गोभी को भूनकर बनाया गया एक सरल लेकिन स्वादिष्ट व्यंजन।

मिठाई

- **रागी मूंग दाल शीरा –** पौष्टिक तत्वों के साथ, रागी के आटे, मूंग दाल, गुड़, A2 घी, इलायची और कटे हुए मेवों से बना पारंपरिक शीरा।

पेय

- **अदरक छाछ –** भोजन के बाद ठंडक और ताजगी के लिए ताजा अदरक से युक्त, पाचन के लिए लाभदायक, दही से बना पेय।

भोजन के बाद माउथ फ्रेशनर

- **ताजा नारियल और गुलकंद के साथ मुखवास पान–** ताजा नारियल और गुलाब-युक्त गुलकंद से भरा एक आनंददायक और सुगंधित पान का पत्ता।
- **मुखवास –** सौंफ़, भुने हुए धनिये के बीज, अजवाइन, डिल बीज, जीरा, अलसी के बीज और सेन्ना पत्तियों के सुगंधित मिश्रण से बना एक प्राकृतिक पाचक पदार्थ।

प्रति व्यक्ति पोषण संबंधी जानकारी
(अनुमानित)

KCAL **कुल कैलोरी 838 किलो कैलोरी**	**कुल कार्बोहाइड्रेट 128 ग्राम**	**कुल प्रोटीन 32 ग्राम**	FAT **कुल वसा 23 ग्राम**

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

व्यंजन विधि

स्वागत पेय

खस नू शरबत

सामग्री :

- ताजा खस (वेटिवर घास)- 100 ग्राम
- पानी - 1 लीटर
- गुड़ पाउडर/कद्दूकस किया हुआ गुड़ - 100 ग्राम
- बर्फ के टुकड़े - आवश्यकतानुसार
- सजावट के लिए नींबू के टुकड़े या पुदीने की पत्तियां (इच्छानुसार)

विधि :

1. वेटिवर घास या खसखस को अच्छी तरह धो लें।
2. खस को कम से कम 2-3 घंटे या रात भर के लिए पानी में भिगो दें।
3. मिश्रण को एक बारीक छलनी या नरम कपड़े का इस्तेमाल करते हुए एक बड़े कटोरे में छान लें। ठोस पदार्थ फ़ेंक दें।
4. खस के पानी में गुड़ का पाउडर/कद्दूकस किया हुआ गुड़ मिलाएं, घुलने तक मिश्रण को हिलाएँ।
5. शरबत को कम से कम 30 मिनट के लिए रेफ्रिजरेटर में ठंडा करें।
6. ताजा खस शरबत को नींबू के टुकड़ों या पुदीने की पत्तियों से सजाकर ठंडा परोस सकते हैं ।

केसर बादाम ठंडाई

सामग्री:

- बादाम (भीगे और छिले हुए) – 10 ग्राम
- काजू - 3 ग्राम
- सौंफ के बीज - 2 ग्राम
- खसखस - 3 ग्राम
- इलायची - 1 फली
- काली मिर्च - 1 ग्राम
- केसर - 2-3
- जैविक गुड़ पाउडर - 10 ग्राम
- A2 दूध -75 मि.ली

विधि :

1. सभी सामग्रियों को बारीक पीसकर पेस्ट बना लें।
2. A2 दूध के साथ मिलाएं।
3. ठंडा करके परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

प्रारंभिक हल्का भोजन

बीज के साथ गुजराती शैली का मोरिंगा पात्रा (2-3 टुकड़े)

सामग्री:

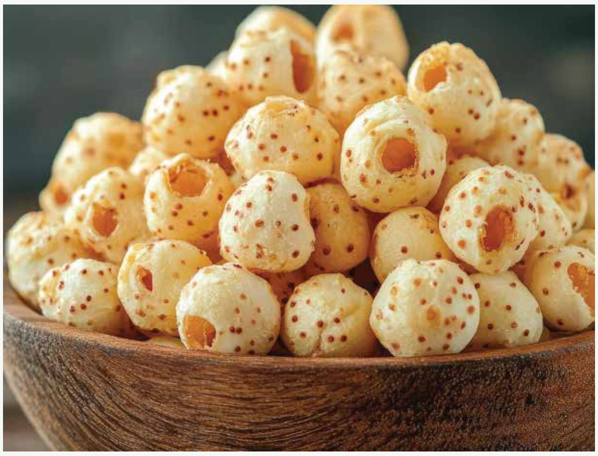
- अरबी के पत्ते - 3 मध्यम
- मोरिंगा की पत्तियां - 10 ग्राम
- बेसन – 30 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- इमली का पेस्ट - 5 मिली
- अदरक का पेस्ट - 2 ग्राम
- हरी मिर्च का पेस्ट (इच्छा अनुसार) - 1 ग्राम
- तिल के बीज - 2 ग्राम

विधि:

1. बेसन, गुड़, इमली का पेस्ट, अदरक का पेस्ट और हरी मिर्च का पेस्ट मिलाकर मुलायम पेस्ट बना लीजिये।
2. इस मिश्रण को अरबी के पत्तों पर समान रूप से फैलाएं, मोरिंगा के पत्तों की परत लगाएं, कसकर रोल करें और 20 मिनट तक भाप में पकाएं।
3. करी पत्ते, सरसों, तिल और खरबूजे के बीज के साथ काटें और तड़का लगाएं।

सलाद

कुरकुरा मखाना चाट (100 ग्राम)



सामग्री:

- मखाने (भुने हुए) - 10 ग्राम
- खीरा (कटा हुआ) – 20 ग्राम
- शकरकंद (उबला और कटा हुआ) - 20 ग्राम
- भाप से पकी हुई मटकी- 10 ग्राम
- कसा हुआ नारियल - 5 ग्राम
- हरी चटनी - 5 ग्राम
- गेहूं/ज्वार खाखरा (पिसा हुआ) – 5 ग्राम
- सेव – 5 ग्राम

विधि :

1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें।
2. हरी चटनी छिड़कें और परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

चटनी

ताजी खजूर की चटनी

सामग्री

- ताजा खजूर (गुठली के बिना) - 20 ग्राम
- इमली का पेस्ट - 5 ग्राम
- जीरा पाउडर - 1 ग्राम
- काला नमक - 1 ग्राम

विधि:

1. सभी सामग्रियों को मिलाकर एक समान चिकनी चटनी बना लें।

आंवला धनिये की चटनी

सामग्री

- आंवला – 10 ग्राम
- धनिया - 20 ग्राम
- अदरक – 2 ग्राम
- सेंधा नमक – 1 ग्राम

तरीका

1. सभी सामग्रियों को मिलाकर मुलायम पेस्ट बना लें।

मुख्य भोजन

हांडी उंधियू (1 व्यक्ति के लिए)

सामग्री

सब्जी के लिए:

- बैंगन (छोटा, कटा हुआ/टुकड़ों में)- 40 ग्राम
- पापड़ी/सूरती फलियाँ (साबुत) - 30 ग्राम
- पापड़ी दाना (ताजा फलियाँ) - 25 ग्राम
- जलकुंभी फलियाँ/वैलोर (साबुत) - 20 ग्राम
- कच्चा केला (घना) - 30 ग्राम
- लौकी (दूधी, टुकड़ों में कटी हुई) - 30 ग्राम
- ग्वार फली - 30 ग्राम
- रताल्/सूरन (टुकड़ों में कटी हुई) – 25 ग्राम - 25 ग्राम
- शकरकंद (टुकड़ों में कटी हुई) - 25 ग्राम
- टमाटर (कटा हुआ) – 30 ग्राम

मेथी मुठिया के लिए:

- मेथी/मेथी के पत्ते (कटे हुए) - 20 ग्राम
- बेसन- 10 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- धनिया पाउडर - 1 ग्राम
- अजवाइन – 0.5 ग्राम
- नमक - 1 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 3 ग्राम
- नींबू का रस - 2 ग्राम
- पानी - आवश्यकतानुसार

हरा मसाला के लिए:

- धनिया पत्ती (कटी हुई) - 10 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 3 ग्राम
- नारियल (कद्दूकस किया हुआ) - 5 ग्राम
- नींबू का रस - 5 ग्राम

अन्य सामग्री:

- सरसों के बीज - 1.5 ग्राम
- जीरा - 1.5 ग्राम
- हींग - 0.25 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- धनिया पाउडर - 2 ग्राम
- जीरा पाउडर - 2 ग्राम
- नमक - 3 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड सरसों का तेल - 3 ग्राम
- पानी - 50 ग्राम

विधि:

पहला चरण: मेथी मुठिया तैयार करें

1. कटी हुई मेथी की पत्तियां, बेसन, हल्दी, धनिया पाउडर, अजवाइन, नमक, गुड़ पाउडर और नींबू का रस मिलाएं।
2. आवश्यकतानुसार पानी डालकर नरम आटा गूंथ लें। इस आटे के छोटे-छोटे पकौड़े बना लें।
3. 10 मिनट तक भाप में पकाएं और एक तरफ रख दें।

दूसरा चरण: हरा मसाला तैयार करें

1. कटा हुआ धनिया, कसा हुआ अदरक, हरी मिर्च का पेस्ट (इच्छानुसार), कसा हुआ नारियल और नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को एक तरफ रख दें।

तीसरा चरण: उंधियु को हांडी में पकाएं

1. एक हांडी या मोटे तले वाले पैन में तेल गर्म करें।
2. राई, जीरा और हींग डालें। उन्हें तलने दें।
3. कटे हुए टमाटर, हल्दी, धनिया, जीरा पाउडर और नमक डालें. 2-3 मिनट नरम होने तक पकाएं।
4. बैंगन डालें और हल्का नरम होने तक पकाएं।
5. इसमें पापड़ी, पापड़ी दाना, जलकुंभी फलियाँ, कच्चा केला, लौकी, ग्वार फली, रतालू और शकरकंद डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
6. ½ कप (50 ग्राम) पानी डालें, ढक दें और धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं।
7. उबली हुई मेथी मुठिया और तैयार किया हुआ हरा मसाला डालें. हल्के से मिलाएं।
8. ढककर, अगले 7-8 मिनट तक पकाएं, जब तक कि सभी सब्जियां नरम और सुगंधित न हो जाएँ।
9. आंच बंद कर दें और इसे कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

सजावट और परोसना

1. ताजा हरा धनिया और कसे हुआ नारियल का उपयोग करके सजाएं। गरमा गरम परोसें।

देसी घी के साथ राजगिरा रोटी

(1 हथेली के आकार की रोटी)

सामग्री:

- राजगिरा आटा - 20 ग्राम
- पानी - आवश्यकतानुसार
- A2 देसी घी - 3 ग्राम

विधि:

1. आटे को पानी से गूथ लीजिये और रोटी के आकार में बना लीजिये।
2. तवे पर पकाएं और घी लगाएं।

गुजराती दाल (125 मिली)

सामग्री

दाल के लिए

- तुअर दाल/अरहर दाल (12 घंटे तक भिगोई हुई) - 20 ग्राम
- पानी (दाल पकाने के लिए) - 150 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- जैविक गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) - 5 ग्राम
- इमली का गूदा - 5 ग्राम
- टमाटर (कटा हुआ) – 30 ग्राम
- हरी मिर्च (छिली हुई या कटी हुई) - 2 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 2 ग्राम
- मूंगफली (इच्छानुसार) - 5 ग्राम

तड़का लगाने के लिए:

- A2 घी - 5 ग्राम
- सरसों के बीज - 1 ग्राम
- जीरा- 1 ग्राम
- हींग - 0.25 ग्राम
- करी पत्ता - 2-3
- सूखी लाल मिर्च (टूटी हुई, इच्छानुसार) - 1 छोटी
- सीलोन दालचीनी डंडियाँ - 1 छोटा टुकड़ा
- लौंग – 1 छोटा टुकड़ा

सजावट के लिए:

- ताजा धनिया (कटा हुआ) - 5 ग्राम

विधि:

पहला चरण: दाल को पकाएं

- तुअर दाल को अच्छी तरह धो लीजिये।
- 150 ग्राम पानी, हल्दी और मूंगफली के साथ 3-4 सीटी आने तक या नरम होने तक प्रेशर कुक करें।
- एकसमान चिकनाहट के लिए दाल को अच्छी तरह से मैश करें।

दूसरा चरण: दाल बेस तैयार करें

1. एक पैन में घी गर्म करें।
2. इसमें राई, जीरा, हींग, करी पत्ता, सूखी लाल मिर्च, दालचीनी और लौंग डालें। उन्हें तलने दें।
3. कटे हुए टमाटर, हरी मिर्च और अदरक डालें. नरम होने तक भूनिये।
4. मसली हुई दाल, इमली का गूदा, गुड़ और नमक डालें।
5. चिकनाहट को एक समान करने के लिए पानी डालें (लगभग 50-70 ग्राम)।
6. बीच-बीच में हिलाते हुए 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।

तीसरा चरण: सजाएं और परोसें

1. कटे हुए धनिये से सजाइये।
2. इसे उबले हुए चावल, रोटी या खिचड़ी के साथ गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

उबले हुए चावल (50 ग्राम)

सामग्री
- चावल - कच्चा 15 ग्राम
- पानी - आवश्यकतानुसार

विधि:
1. चावल को फूलने तक भाप में पकाएं।

कोबी नू शाक
(पत्ता गोभी सब्जी) - 150 ग्राम

सामग्री
- पत्ता गोभी (कटी हुई) - 100 ग्राम
- हरा मटर - 20 ग्राम
- टमाटर (कटा हुआ) – 30 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 3 ग्राम
- सरसों के बीज - 1.5 ग्राम
- जीरा - 1.5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.75 ग्राम
- धनिया पाउडर - 2 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर (इच्छानुसार) - 1.5 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- नींबू का रस - 3.5 ग्राम
- ताज़ा हरा धनिया - 7 ग्राम
- कोल्ड प्रेस्ड मूंगफली तेल (या सूखा भुना हुआ, मसालों से बचें) – 3 ग्राम

विधि:
1. एक पैन में तेल गर्म करें, उसमें राई और जीरा डालें. उन्हें फूटने दें।
2. कसा हुआ अदरक डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें।
3. टमाटर, हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें. टमाटर नरम होने तक पकाएं।
4. इसमें कटी हुई पत्ता गोभी और मटर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
5. पानी के छींटे डालें, ढक दें और धीमी आंच पर 6-7 मिनट तक पकाएं।
6. जब गोभी नरम हो जाए तो उसमें नींबू का रस डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
7. ताजे धनिये से सजाकर गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

मिठाई

रागी मूंग दाल शीरा (50 ग्राम)

सामग्री:
- रागी का आटा - 15 ग्राम
- मूंग दाल - 15 ग्राम
- गुड़ – 5 ग्राम
- A2 घी - 5 ग्राम
- इलायची - 1 ग्राम
- कटे हुए बादाम और अखरोट (सजावट के लिए) - 5 ग्राम

विधि:
1. मूंग दाल और रागी के आटे को घी में, खुशबू आने तक भून लीजिए।
2. इलायची और गुड़ डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं।
3. मेवों से सजाएं।

पेय

अदरक छाछ

सामग्री
- छाछ - 150 मि.ली
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) – 2 ग्राम

विधि:
1. सामग्री को मिलाएं और ठंडा परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

भोजन के बाद माउथ फ्रेशनर

मुखवास पान

सामग्री:
- पान का पत्ता - 1
- ताजा नारियल - 5 ग्राम
- गुलकंद – 5 ग्राम

विधि:
1. पान के पत्ते में नारियल, गुलकंद भरें और रोल करें।

मुखवास (पाचक मिश्रण)

सामग्री:
- सौंफ़ - 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
- जीरा - 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
- काले तिल - 0.5 चम्मच (2 ग्राम)
- अजवाइन - 0.5 चम्मच (2 ग्राम)
- नींबू का रस - 1-2 बूंदें
- हिमालयन गुलाबी नमक - एक चुटकी (0.1 ग्राम)
- हल्दी पाउडर - एक चुटकी (0.1 ग्राम)

विधि:
1. एक छोटे कटोरे में सौंफ, जीरा, काले तिल और अजवाइन मिलाएं।
2. मिश्रण में नींबू के रस की 1-2 बूंदें मिलाएं।
3. इसे 4 घंटे तक एक तरफ रख दें।
4. एक छोटे पैन में मिश्रण को धीमी आंच पर कुछ सेकंड के लिए हल्का भून लें।
5. एक चुटकी हल्दी पाउडर और हिमालयन गुलाबी नमक मिलाएं।
6. मिश्रण को ठंडा होने दें।
7. हवाबंद डिब्बे में रखें ।

परोसने के निर्देश
- बेहतर पाचन के लिए भोजन के बाद ¼ चम्मच (लगभग 1.25 ग्राम) मुखवास लें।

उपयोग की अवधि
- मुखवास को एक हवाबंद डिब्बे में 2 सप्ताह तक खाने योग्य रखा जा सकता है।

सुझाव
1. आप नींबू के रस की मात्रा को अपने स्वाद के अनुसार समायोजित कर सकते हैं।
2. मसाले को जलने से बचाने के लिए मिश्रण को हल्का सा भूनें।
3. मुखवास पाचन में सहायक है और इसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

letsupp™ अपने भारत का अपना app

LC™ LUKE COUTINHO

शक्ति भोजन
पोषण और स्वाद का श्रेष्ठ मिश्रण- भारत शक्ति थाली

भारत की समृद्ध पाक कला विरासत पर आधारित एक पौष्टिक और शक्ति से भरपूर सात्विक भोजन।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

स्वागत पेय

1 चुनें

- **वरियाली शरबत –** सौंफ, काले अंगूर और नींबू के रस से बना एक शीतल पेय, जो ताजगी और आराम देने के लिए उत्तम है।
- **घर का बना गुलाब का शरबत –** सुगंधित और प्राकृतिक रूप से मीठा गुलाब का शरबत, जो फूलों की खुशबू और ठंडक प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है।

प्रारंभिक हल्का भोजन

- **मेथी दूधी मिलेट मुठिया –** ज्वार, बाजरे के आटे, बेसन, ताज़ी मेथी और लौकी से बनी भाप से पकाई गई गुजराती पकौड़ियाँ। तिल के स्वाद से भरपूर एक पौष्टिक मसालेदार व्यंजन!

सलाद

- **प्रोटीन कचुम्बर सलाद –** ताजगी भरी शुरुआत के लिए कुरकुरे कच्चे खीरे को भिगोई हुई पीली मूंग दाल, धनिया और जीरा पाउडर के साथ मिलाकर बनाया गया हल्का हाइड्रेटिंग मिश्रण।

चटनी और साथ की अन्य चीजें

- **ताजा कद्दू के बीज, धनिये की चटनी –** अतिरिक्त स्वाद के लिए कद्दू के बीज, ताज़ी धनिया पत्ती और थोड़े से मसाले के साथ एक तीखी और पोषक तत्वों से भरपूर चटनी।
- **तली हुई मोगरी (मूली की फली) –** कुरकुरी, मिर्चीदार चटनी के लिए हल्के से भूनी गई ये मूली की फली भोजन में एक अनोखा कुरकुरापन लाती है।

मुख्य भोजन

- **ज्वार की रोटी –** मुलायम, पौष्टिक और ग्लूटेन-मुक्त, यह पारंपरिक ज्वार भारतीय रोटी हर व्यंजन के साथ खूबसूरती से मेल खाती है।
- **तली हुई कुरकुरी भिंडी –** बाहर से कुरकुरे, अंदर से नरम - शानदार स्वाद के लिए हल्के मसालों के साथ भिंडी को मिलाया गया है।

- **बैंगन, वटाना अने वैलोर नु शाक –** स्वादिष्ट मसालेदार करी में बैंगन, मटर और वैलोर बीन्स (चौड़ी फलियाँ) का जीवंत मिश्रण।
- **उड़द दाल/काला चना चावल या चौली/काला दाल चावल –** हल्के खाने के लिए मलाईदार उड़द दाल चावल या प्रोटीन बढ़ाने के लिए स्वादिष्ट चने की दाल की करी में से एक चुनें।
- **सूखी शिमला मिर्च बेसन सब्जी –** शिमला मिर्च और बेसन को एक साथ मिलाकर भुनी हुई, हल्की मसालेदार सब्जी बनती है जिसमें एक देहाती, पौष्टिक सुगंध होती है।

मिठाई

- **केसर पिस्ता श्रीखंड –** केसर, पिस्ता और मेवों के साथ मिश्रित रेशमी मुलायम दही, एक शाही, मुंह में घुल जाने वाला स्वाद।

पेय

- **जीरा मसाला छाछ –** भुना हुआ जीरा, धनिया, पुदीना और अदरक से युक्त एक पाचक, दही से बना पेय, जो एक ठंडा, तीखा स्वाद देता है।

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

- **गुलकंद वाला पान –** ताज़ा पान का पत्ता, सुगंधित गुलाब के पत्तों से बने जैम से भरा, भोजन के बाद खाने के लिए एकदम उपयुक्त।
- **पारंपरिक मुखवास –** सौंफ, भुना हुआ धनिया, अजवाइन, डिल के बीज, जीरा, अलसी के बीज और सेन्ना के पत्तों का मिश्रण एक ताजा और पेट के अनुकूल सुखद स्वाद के लिए ।

प्रति व्यक्ति पोषण संबंधी जानकारी
(अनुमानित)

KCAL कुल कैलोरी 811 किलो कैलोरी	कुल कार्बोहाइड्रेट 118 ग्राम	कुल प्रोटीन 33 ग्राम	FAT कुल वसा 23 ग्राम

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

व्यंजन विधि

स्वागत पेय

वरियाली शरबत

सामग्री:

- सौंफ के बीज (वरियाली) - 10 ग्राम
- काले अंगूर (बीज रहित) - 20 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- ताजा नींबू का रस - 5 मि.ली
- पानी - 200 मि.ली
- बर्फ के टुकड़े (इच्छानुसार) - 3-4

विधि:

1. सौंफ के बीजों को 200 मिलीलीटर पानी में लगभग 2 घंटे के लिए भिगो दें।
2. एक ब्लेंडर में भीगी हुई सौंफ के बीज, काले अंगूर और गुड़ पाउडर को मिलाएं। एक समान चिकना होने तक अच्छी तरह मिलाएं।
3. मिश्रण को बारीक छलनी से छान लें, 5 मिलीलीटर नींबू का रस मिलाएं। अधिक शीतलता के लिए बर्फ डालकर परोसें।

घर का बना गुलाब शरबत

सामग्री:

- सूखे गुलाब की पंखुड़ियां (जैविक) - 10 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- पानी - 200 मि.ली
- ताजा नींबू का रस - 5 मि.ली

विधि:

1. 200 मिलीलीटर पानी उबाल लें और इसमें सूखी गुलाब की पंखुड़ियां डालें। 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, फिर पूरी तरह से ठंडा होने दें।
2. गुलाब-युक्त पानी को एक ब्लेंडर जार में छान लें। गुड़ पाउडर डालें और घुलने तक मिलाएं।
3. 5 मिलीलीटर नींबू का रस मिलाएं। ठंडा करें या कुछ बर्फ के टुकड़े डालें और परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

प्रारंभिक हल्का भोजन

मेथी दूधी बाजरा मुठिया (75 ग्राम)

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 10 ग्राम
- बेसन - 10 ग्राम
- ताजी मेथी/मेथी की पत्तियां (बारीक कटी हुई) - 25 ग्राम
- लौकी/दूधी, कसा हुआ - 30 ग्राम
- तिल के बीज - 5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 5 ग्राम (1 छोटा चम्मच)
- ताजा नींबू का रस - 5 मि.ली
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- नमक (आवश्यकतानुसार परिवर्तन करें) - 2 ग्राम
- पानी - 30-40 मि.ली

विधि:

1. एक कटोरे में ज्वार का आटा, बेसन, कटी हुई मेथी की पत्तियां और कद्दूकस की हुई दूधी मिलाएं।
2. तिल, हल्दी, अदरक-मिर्च का पेस्ट, नींबू का रस, गुड़ और नमक डालें।
3. धीरे-धीरे 30-40 मिलीलीटर पानी डालें और नरम आटा गूंथ लें।
4. आटे को छोटे बेलनाकार पकौड़े (मुठिया) का आकार दें और उन्हें 15 मिनट तक भाप में पकाएं।
5. अतिरिक्त स्वाद के लिए, परोसने से पहले उबले हुए मुठिया को एक पैन में तेल की कुछ बूंदों और तिल के बीज के साथ हल्का सा भून लें।

सलाद

भीगी हुई पीली मूंग दाल के साथ प्रोटीन कचुम्बर

सामग्री:

- खीरा (कद्दूकस किया हुआ) - 50 ग्राम
- भीगी हुई पीली मूंग दाल (रात भर पहले से भिगोई हुई) - 20 ग्राम
- ताजा हरा धनिया (कटा हुआ) - 5 ग्राम
- जीरा/जीरा पाउडर - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- ताजा नींबू का रस - 5 मि.ली
- नमक - 1-2 ग्राम

विधि:

1. एक मिक्सिंग बाउल में कटा हुआ खीरा, भीगी हुई मूंग दाल और कटा हुआ हरा धनिया मिलाएं।
2. मिश्रण के ऊपर जीरा पाउडर और नमक छिड़कें।
3. नींबू का रस छिड़कें, धीरे से मिलाएं, और तुरंत परोसें।

चटनी

ताजा कद्दू के बीज धनिये की चटनी

सामग्री:

- कद्दू के बीज - 10 ग्राम
- ताज़ा हरा धनिया - 15 ग्राम
- ताजा नींबू का रस - 5 मि.ली
- नमक - 2 ग्राम

विधि:

1. एक ब्लेंडर में कद्दू के बीज और हरा धनिया डालें।
2. यदि आवश्यक हो तो थोड़े से पानी के साथ नींबू का रस और नमक मिलाएं।
3. एकसमान चिकना होने तक ब्लेंड करें, मसाला स्वाद अनुसार समायोजित करें। ताजा परोसें।

मोगरी (मूली की फली) भुनी हुई

सामग्री:

- मोगरी/मूली की फली (कटी हुई) - 30 ग्राम
- सरसों के बीज - 1 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- नमक - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल की कुछ बूँदें

विधि:

1. मध्यम आंच पर एक पैन में तेल गर्म करें।
2. राई डालें और उनके तड़कने दें ।
3. कटी हुई मोगरी, हल्दी और नमक डालें।
4. 2-3 मिनट तक भूनें जब तक कि फलियाँ नरम और कुरकुरी न हो जाएँ। गरमा गरम परोसें।

मुख्य भोजन

ज्वार की रोटी (1 हथेली के आकार की रोटी)

सामग्री:

- ज्वार का आटा - 20 ग्राम
- गर्म पानी (आवश्यकतानुसार समायोजित करें) - 30-40 मि.ली
- नमक (इच्छा अनुसार) - एक चुटकी

विधि:

1. एक कटोरे में ज्वार के आटे को चुटकी भर नमक के साथ मिला लें।
2. मुलायम, लचीला आटा गूंथने के लिए धीरे-धीरे 30-40 मिलीलीटर गर्म पानी डालें।
3. एक भाग में बाँट लें और सतह को हल्के आटे से चिकना कर के, पतली रोटी के आकार में बेल लें।
4. पहले से गरम तवे पर मध्यम आंच पर, पलटते हुए दोनों तरफ से, हल्का भूरा होने और रोटी फूलने तक पकाएं। घी के साथ गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

भुनी हुई कुरकुरी भिन्डी/
कुरकुरी भिन्डी (100 ग्राम)

सामग्री:

- भिंडी(कटी हुई) - 50 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- नमक - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल - 5 ग्राम
- जीरा/जीरा पाउडर, हल्दी, लाल मिर्च/लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार

विधि:

1. भिंडी को धोकर बराबर टुकड़ों में काट लीजिए।
2. मध्यम आंच पर एक पैन में तेल गर्म करें। जीरा डालें और उन्हें तड़कने दें।
3. कटी हुई भिंडी डालें और नमक छिड़कें।
4. लगभग 5-7 मिनट तक भूनें जब तक कि किनारे कुरकुरे न हो जाएं, इसमें जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और हल्दी पाउडर डालें।
5. तुरंत परोसें।

बैंगन, वटाना एने वेलोर नु शाक
बैंगन, मटर, और ब्रॉड बीन्स करी (120 ग्राम)

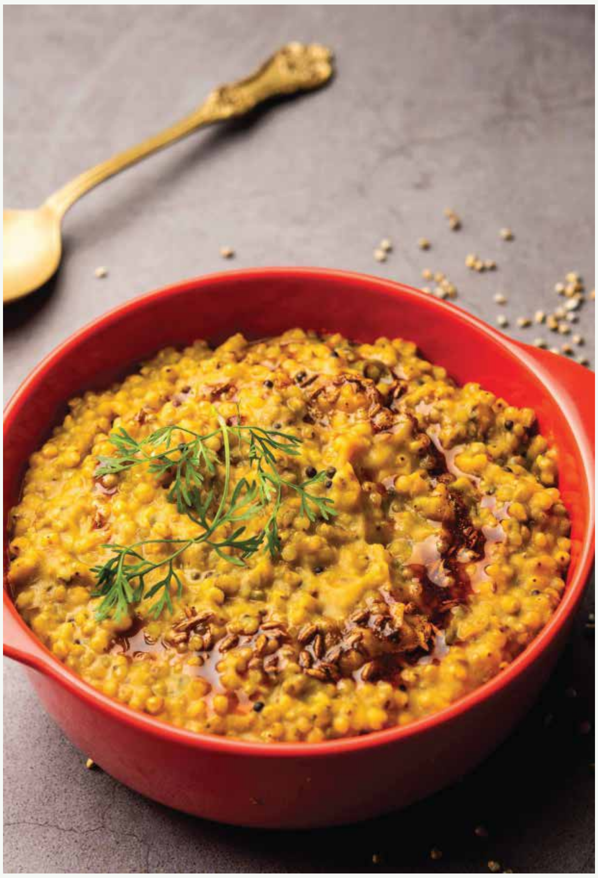
सामग्री:

- बैंगन (कटा हुआ) - 30 ग्राम
- मटर - 20 ग्राम
- वैलोर बीन्स, कटी हुई - 20 ग्राम
- अदरक का पेस्ट - 2 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- नमक - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली का तेल - 2 ग्राम
- पानी - 20-30 मि.ली

विधि:

1. मध्यम आंच पर एक पैन में तेल गर्म करें। अदरक के पेस्ट को खुशबू आने तक भूनिये।
2. कटे हुए बैंगन, मटर और वैलोर बीन्स डालें। अच्छी तरह हिलाएं।
3. हल्दी और नमक छिड़कें; 20-30 मिलीलीटर पानी डालें।
4. ढककर 8-10 मिनट तक पकाएं जब तक सब्जियां नरम न हो जाएँ और पानी ज्यादातर सूख न जाए। गरमा गरम परोसें।

उड़द दाल/काली दाल – 1 व्यक्ति के लिए (125 मिलीलीटर)



सामग्री:

- उड़द दाल - 30 ग्राम
- पानी - 150 मि.ली
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- A2 घी, कुछ बूँदें
- सरसों - 1 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम
- हींग - 0.2 ग्राम
- अदरक (बारीक कटा हुआ) - 2 ग्राम
- हरी मिर्च (बारीक कटी, इच्छा अनुसार) - 3 ग्राम
- ताजा धनिया (कटा हुआ, इच्छा अनुसार) - 2 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि.ली

विधि:

1. भीगी हुई उड़द दाल को 150 मिलीलीटर पानी और हल्दी के साथ नरम होने तक पकाएं।
2. एक पैन में तेल गर्म करें; राई और जीरा डालें। जब वे चटकने लगें, तो हींग, अदरक, और हरी मिर्च भी डाल सकते हैं; थोड़ा सा भूनें।
3. पकी हुई दाल को हिलाते हुए नमक डालें. 3-4 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
4. अंत में 5 मिलीलीटर नींबू का रस डालें। धनिये से सजाकर चावल के साथ गरमा गरम परोसें।

चौली सब्ज़ी/काले धब्बे वाली फलियाँ (125 ग्राम)

सामग्री:

- काले धब्बों वाली फलियाँ (भिगोई हुई और पहले से पकी हुई) - 30 ग्राम
- टमाटर (बारीक कटा हुआ) - 20 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 2 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम
- जीरा पाउडर - 1 ग्राम
- सरसों के बीज - 1 ग्राम
- हींग- 0.2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली तेल - 3 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- पानी - 40 मि.ली
- नींबू का रस - 5 मि.ली
- ताजा धनिया (इच्छा अनुसार, कटा हुआ) - 2 ग्राम

विधि:

1. एक पैन में तेल गर्म करें; राई, जीरा और हींग डालें।
2. अदरक और हरी मिर्च को 30 सेकंड तक भूनें, फिर टमाटर डालें; नरम होने तक पकाएं।
3. हल्दी और जीरा पाउडर डालकर मिलाएं।
4. पहले से पकी हुई फलियाँ और पानी डालें; 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
5. इसमें नमक और नींबू का रस मिलाएं. धनिये से सजाकर चावल के साथ गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

सूखी शिमला मिर्च बेसन सब्जी

सामग्री:

- शिमला मिर्च (कटी हुई) - 50 ग्राम
- बेसन - 10 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- नमक - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल - 2 ग्राम

विधि:

1. एक पैन में तेल गर्म करें।
2. 50 ग्राम कटी हुई शिमला मिर्च डालें और 2 मिनट तक भूनें।
3. 10 ग्राम बेसन और हल्दी के साथ नमक छिड़कें।
4. मिश्रण को लगातार चलाते हुए 3-4 मिनट तक भूनिये जब तक कि यह सूखा और खुशबूदार न हो जाये। तुरंत परोसें।

मिठाई

केसर पिस्ता श्रीखंड

सामग्री:

- दही/छाना हुआ दही - 50 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 10 ग्राम
- केसर - 2-3 धागे
- पिस्ता (पिसा हुआ) - 5 ग्राम
- इलायची पाउडर (इच्छा अनुसार): 1 ग्राम

विधि:

1. एक कटोरे में 50 ग्राम दही को एक समान चिकना और मलाईदार होने तक फेंटें।
2. गुड़ पाउडर डालें और पूरी तरह घुलने तक मिलाएं।
3. एक चम्मच गर्म पानी में 2-3 केसर के धागे भिगोए, फिर दही में मिलाएं; इलायची पाउडर डालें।
4. परोसने से पहले बारीक कटे पिस्ते से सजाएं और कम से कम 30 मिनट तक ठंडा करें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

पेय
जीरा मसाला छाछ

सामग्री:
- A2 दही - 75 मि.ली
- पानी - 100 मि.ली
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 0.5 ग्राम (¼ छोटा चम्मच)
- ताजी पुदीने की पत्तियां (कटी हुई) - 2 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम

विधि:
1. एक जग में दही को 100 मिलीलीटर पानी के साथ मिलाएं।
2. भुना हुआ जीरा पाउडर, कटा हुआ पुदीना और नमक डालकर मिलाएं।
3. एकसमान चिकना होने तक अच्छी तरह मिलाएं और ठंडा परोसें।

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)
गुलकंद के साथ पान

सामग्री:
- ताज़ा पान का पत्ता - 1 पत्ता (~5-7 ग्राम)
- गुलकंद/गुड़ के साथ गुलाब की पंखुड़ियों का मीठा जैम - 5 ग्राम

विधि:
1. 1 पान के पत्ते को हल्के से धोकर सुखा लें।
2. 5 ग्राम गुलकंद को पत्ते पर समान रूप से फैलाएं, इसे पारंपरिक शैली में मोड़ें, और ताज़गी भरे माउथ फ्रेशनर के रूप में परोसें।

पारंपरिक मुखवास

सामग्री:

- सौंफ़ - 5 ग्राम
- धनिया के बीज/धनिया दाल (भुनी हुई) - 2 ग्राम
- अजवाइन -1 ग्राम
- डिल बीज - 1 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम
- अलसी/अलसी के बीज - 1 ग्राम
- सेन्ना के पत्ते (सूखे, इच्छा अनुसार) - 0.5 ग्राम

विधि:

1. एक पैन में सभी बीजों को धीमी आंच पर तब तक भून लें जब तक उनमें से खुशबू न आने लगे।
2. मिलाने से पहले मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने दें।
3. भोजन के बाद एक छोटी चुटकी (ऊपर मापे मिश्रण की) पाचक मुखवास के रूप में परोसें।

स्वस्तिक सपर
एक देसी डिनर थाली

स्वस्तिक सपर - एक जीवंत, देसी डिनर थाली जहां हर निवाले में है परंपरा और आधुनिक स्वास्थ्य का मेल।

शरीर और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करने के लिए, प्रोबायोटिक कढ़ी, पोषक तत्वों से भरपूर बाजरे की खिचड़ी, ताजा फ्राई और स्वाभाविक रूप से मीठे व्यंजनों के एक संपूर्ण मिश्रण का आनंद लें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

चटनी और साथ की अन्य चीजें

- **करी पत्ते की चटनी –** करी पत्तों और तीखी हरी मिर्च की ताजा, मनमोहक सुगंध से भरपूर यह चटनी एंटीऑक्सीडेंट और जीवंत मसाले का एक जोरदार मिश्रण प्रदान करती है।
- **उबले हुए मूंग स्प्राउट्स के साथ गोभी–** कुरकुरी, कटी हुई गोभी और कोमल मूंग के अंकुरों को जीरा, कच्चे अलसी के बीज के पाउडर और नींबू और नमक के साथ मिलाकर ताज़ा कुरकुरापन दिया जाता है। यह सलाद प्रकृति की देन का ध्यान में रखता है और इसका हल्का और तीखा स्वाद पौष्टिकता के साथ संतुलन में है।
- **चुकंदर और करी पत्ते का अचार –** कसा हुआ चुकंदर सुगंधित करी पत्ते, नींबू के रस और तिल के साथ मिलकर एक ज़मीन से जुड़ा हल्का मसालेदार स्वाद देता है।

मुख्य भोजन

- **लौकी चना दाल सब्जी/लौकी और चने की दाल करी –** नरम लौकी, स्वादिष्ट बंगाल चना दाल और हल्के मसालों के मिश्रण से मिलकर विटामिन और खनिजों की एक पौष्टिक खुराक प्रदान करती है। यह आरामदायक सब्जी आपको हर निवाले के साथ अपनी कोमल, घरेलू गर्माहट में लपेट लेती है।
- **गुजराती कढ़ी –** हल्का, तीखा दही और बेसन का मिश्रण एक स्वादिष्ट करी में बदल जाता है, जिसे कुरकुरे करी पत्तों और सरसों के बीजों के साथ बेहतरीन तरीके से परोसा जाता है। प्रोबायोटिक से भरपूर एक ऐसा अमृत जो न केवल आपको स्वाद देता है बल्कि एक खुशहाल, स्वस्थ आंत में भी सहायक है।
- **भारत की बाजरा खिचड़ी –** पौष्टिक, एक बर्तन में बनने वाला पकवान जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर बाजरा, मूंग दाल और रंग-बिरंगी सब्जियां मिलकर एक संपूर्ण, फाइबर युक्त भोजन बनाती हैं। पनीर के साथ मिलकर, यह प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का संतुलित मिश्रण प्रदान करता है – जो आपके शरीर को स्वस्थ भारतीय तरीके से ऊर्जा प्रदान करता है।
- **गाजर मेथी स्टर फ्राई –** कुरकुरी गाजर और ताजा मेथी के पत्तों को बेहतरीन तरीके से तला जाता है, जिससे प्राकृतिक मिठास और विटामिन की खुराक मिलती है। यह जीवंत व्यंजन आपके मुख्य भोजम को चमकाने के लिए प्राकृतिक स्वाद को एक नया अंदाज़ देता है।

मिठाई

- **खजूर पाक –** मीठे, रसीले खजूर को सुगंधित इलायची और कुरकुरे मेवों के साथ मिलाकर प्राकृतिक रूप से स्वादिष्ट व्यंजन बनाया जाता है। एक ऐसी मिठाई जो समृद्ध, कारमेल-जैसा स्वाद और भोजन में संतुष्टि प्रदान करती है।

पेय

- **मसालेदार छाछ (मसाला छाछ) –** भुने हुए जीरे और ताज़े पुदीने से बना एक ठंडा और तीखा दही वाला पेय, ताजगी और पाचन शक्ति को बढ़ाता है। एक स्फूर्तिदायक पेय जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ आपके शरीर को फिर से हाइड्रेट करता है, जिससे हर भोजन शानदार बन जाता है।

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

- **गुलकंद के साथ पान–** ताज़गी देने वाला पान का पत्ता, सुगंधित गुलाब की पंखुड़ियों के जैम के साथ, भोजन के बाद खाने के लिए बिल्कुल उपयुक्त।
- **पारंपरिक मुखवास –** सौंफ, भुना हुआ धनिया, अजवाइन, डिल के बीज, जीरा, अलसी के बीज और सेन्ना के पत्तों का मिश्रण एक ताजा और पेट के अनुकूल मिठाई।

प्रति व्यक्ति कुल पोषण संबंधी जानकारी

(अनुमानित)

कुल कैलोरी
730 किलो कैलोरी

कुल कार्बोहाइड्रेट
100 ग्राम

कुल प्रोटीन
32 ग्राम

कुल वसा
28 ग्राम

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

व्यंजन विधि

चटनी

करी पत्ते की चटनी

सामग्री

- ताजा करी पत्ता - 15 ग्राम
- हरी मिर्च (छोटी, कटी हुई, इच्छा अनुसार) - 5 ग्राम
- ताज़ा हरा धनिया - 10 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) – 0.5 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि。 ली
- नमक – 1 ग्राम
- पानी (आवश्यकतानुसार समायोजित करें) - 15 मि.ली

विधि:

1. करी पत्ता, हरी मिर्च और धनिये को अच्छी तरह धो लीजिये।
2. एक ब्लेंडर में पानी, जीरा पाउडर, नींबू का रस और नमक सहित सभी सामग्री मिलाएं।
3. तब तक ब्लेंड करें जब तक एक समान चिकना, थोड़ा मोटा पेस्ट न बन जाए। नमक या नींबू इच्छा अनुसार समायोजित करें।

उबले हुए मूंग स्प्राउट्स के साथ पत्ता गोभी

सामग्री:

- पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई) – 50 ग्राम
- मूंग के अंकुर (पहले से भिगोए हुए और अंकुरित, उबले हुए) - 20 ग्राम
- जीरा और अलसी पाउडर - 0.5 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि。 ली
- नमक - 1.5 ग्राम

विधि:

1. एक कटोरे में, कटी हुई पत्ता गोभी और उबले हुए अंकुरित मूंग को एक साथ मिला लें।
2. जीरा और अलसी का पाउडर छिड़कें, फिर नींबू का रस और नमक डालें।
3. धीरे से मिलाएं और ताज़ा, कुरकुरे सलाद के लिए तुरंत परोसें।

चुकंदर और करी पत्ते का अचार

सामग्री:

- चुकंदर (कद्दूकस किया हुआ) – 30 ग्राम
- करी पत्ता (बारीक कटा हुआ) – 5 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि。 ली
- तिल के बीज - 3 ग्राम
- नमक - 1 ग्राम

विधि:

1. एक छोटे कटोरे में, कसा हुआ चुकंदर, कटी हुई करी पत्तियों और तिल को मिलाएं।
2. नींबू का रस और नमक डालें, अच्छी तरह मिलाएं।
3. स्वाद विकसित होने के लिए इसे 10 मिनट तक ऐसे ही रहने दें, फिर परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

लौकी चना दाल सब्जी/लौकी और चना दाल करी

सामग्री:

- लौकी (कटी हुई) – 50 ग्राम
- चना/चने की दाल (चना दाल, भिगोई हुई, सूखी) - 15 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- जीरा पाउडर - 0.5 ग्राम
- धनिया पाउडर - 0.5 ग्राम
- नमक – 2 ग्राम
- पानी - 50 मि.ली
- कोल्ड-प्रेस्ड मूंगफली तेल - 3 ग्राम

विधि:

1. मध्यम आंच पर एक छोटे पैन में तेल गर्म करें। हल्का तड़का लगाने के लिए हल्दी, जीरा और धनिया पाउडर डालें।
2. लौकी के टुकड़े और भिगो कर सुखाया हुआ चना डालें।
3. पानी और नमक डालें, ढक दें और नरम होने तक 10-12 मिनट धीमी आंच पर पकाएं। गरमा गरम परोसें।

गुजराती कढ़ी

सामग्री

- दही – 45 ग्राम
- बेसन - 5 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली
- हल्दी पाउडर - 0.3 ग्राम
- नमक - 1.5 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर (इच्छा अनुसार, हल्की मिठास के लिए) - 1 ग्राम
- सरसों के बीज - 0.5 ग्राम
- करी पत्ता - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड तेल - 2 ग्राम

विधि:

1. दही, बेसन, पानी, हल्दी, नमक और गुड़ को एक साथ तब तक फेंटें जब तक मिश्रण एक समान चिकना और गांठ रहित न हो जाए।
2. एक छोटे पैन में तेल गर्म करें, उसमें सरसों के दाने और करी पत्ते डालें, उन्हें तब तक गर्म करें जब तक वे फूटने न लगें।
3. दही के मिश्रण में तड़का हुआ तेल डालें,, 3-5 मिनट के लिए धीमी आंच पर गर्म करें (उबालें नहीं), फिर परोसें।

भारत बाजरा खिचड़ी

सामग्री:

- बाजरा (बार्नयार्ड बाजरा, सूखा) - 20 ग्राम
- मूंग दाल (सूखी) – 10 ग्राम
- पनीर (कटा हुआ) – 15 ग्राम
- मिश्रित सब्जियां (गाजर, मटर, फलियाँ) कुल वजन - 30 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.5 ग्राम
- नमक – 2 ग्राम
- जीरा - 0.5 ग्राम
- पानी - 150 मि.ली
- A2 घी - 3 ग्राम

विधि:

1. बाजरा और मूंग दाल को धो लें।
2. एक प्रेशर कुकर (या एक बड़े बर्तन में) में घी की कुछ बूंदें डालकर बाजरा, दाल, सब्जियां, हल्दी, नमक, जीरा और पानी भूनें।
3. मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक कि यह दलिया जैसा गाढ़ापन न ले ले (स्टोव टॉप पर लगभग 15-20 मिनट या प्रेशर कुकर में 2-3 सीटी आने तक पकाएं)।
4. परोसने से पहले कटे हुए पनीर को धीमे से मिलाएं।

गाजर मेथी स्टर फ्राई

सामग्री

- गाजर (पतली पट्टियों में काटें) – 40 ग्राम
- ताज़ा मेथी/मेथी के पत्ते (मोटे कटे हुए) - 15 ग्राम
- सरसों के बीज - 0.5 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 0.3 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर (इच्छानुसार) - 0.2 ग्राम
- नमक - 1.5 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड तेल (नारियल या पसंद के अनुसार) - 3 ग्राम
- नींबू का रस - 5 मि.ली

विधि:

1. मध्यम आंच पर एक पैन में तेल गरम करें; राई डालें और उन्हें चटकने दें।
2. गाजर डालें और 3-4 मिनट तक चलाते हुए भूनें जब तक कि वे नरम न होने लगें।
3. मेथी के पत्तों को हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक के साथ मिलाएं; कुरकुरा-नरम होने तक 2 मिनट हिलाते हुए भूनें।
4. ऊपर से नींबू का रस डालें और गरमा गरम परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

मिठाई

खजूर पाक

सामग्री:

- खजूर (गुठली निकालकर मसला हुआ) - 15 ग्राम
- इलायची पाउडर - 0.5 ग्राम
- मिश्रित मेवे (बादाम, अखरोट, पिस्ता - कटे हुए) - 10 ग्राम
- जैविक गुड़ पाउडर - 5 ग्राम
- पानी (यदि एक समान करने के लिए आवश्यक हो) - 10 मि.ली.

विधि:

1. एक कटोरे में, मसले हुए खजूर को गुड़ और इलायची पाउडर के साथ मिलाएं।
2. समान रूप से समा जाने तक कटे हुए मेवे मिलाएं; यदि मिश्रण बहुत गाढ़ा हो तो थोड़ा पानी डालें।
3. बनावट स्थिर करने के लिए परोसने से पहले 15 मिनट तक ठंडा करें।

पेय

मसाला छाछ /मसालेदार छाछ

सामग्री:

- A2 दही - 75 ग्राम
- पानी - 100 मि.ली
- जीरा/जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 0.5 ग्राम
- ताजी पुदीने की पत्तियां (बारीक कटी हुई) - 2 ग्राम
- नमक – 2 ग्राम

विधि:

1. एक जग में दही और पानी को एक समान चिकना और झागदार होने तक फेंटें।
2. इसमें जीरा पाउडर, पुदीना, नमक और नींबू का रस मिलाएं।
3. अच्छी तरह मिलाएं और ठंडा या बर्फ डाल कर परोसें।

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

गुलकंद के साथ पान

सामग्री :

- ताज़ा पान का पत्ता - 1 पत्ता (~7 ग्राम)
- गुलकंद (गुड़ के साथ गुलाब की पंखुड़ियों का मीठा जैम) - 5 ग्राम

विधि:

1. पान के पत्ते को धोकर सुखा लीजिये.
2. गुलकंद को पत्ते पर समान रूप से फैलाएं, पारंपरिक शैली में मोड़ें और ताज़गी भरे माउथ फ्रेशनर के रूप में परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

पारंपरिक मुखवास

सामग्री:

- सौंफ/सौंफ के बीज - 5 ग्राम
- धनिया के बीज/धनिया दाल (भुनी हुई) - 2 ग्राम
- अजवाइन – 1 ग्राम
- डिल बीज - 1 ग्राम
- जीरा – 1 ग्राम
- अलसी/अलसी के बीज - 1 ग्राम
- सेन्ना के पत्ते (सूखे, इच्छा अनुसार) - 0.5 ग्राम

विधि:

1. अलसी के बीज को छोड़कर सभी बीजों को धीमी आंच पर खुशबू आने तक (लगभग 2-3 मिनट) सूखा भून लें।
2. पूरी तरह ठंडा होने दें, फिर अच्छी तरह मिलाएं।
3. भोजन के बाद पाचक के रूप में एक छोटी चुटकी (कुल लगभग 2-3 ग्राम) परोसें।

स्वास्तिक सपर

एक देसी डिनर थाली

स्वस्तिक सपर - एक जीवंत, देसी डिनर थाली जहां हर निवाले में है परंपरा और आधुनिक स्वास्थ्य का मेल।

शरीर और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करने के लिए, प्रोबायोटिक कढ़ी, पोषक तत्वों से भरपूर बाजरे की खिचड़ी, ताजा फ्राई और स्वाभाविक रूप से मीठे व्यंजनों के एक संपूर्ण मिश्रण का आनंद लें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

चटनी और साथ की अन्य चीजें

- **कद्दू का सलाद –** भुने हुए कद्दू, प्याज और मसालों का एक ताज़ा, फाइबर युक्त मिश्रण जिसका स्वाद शरद ऋतु की मिठास के समान है।
- **मेथी के बीज के साथ काला चना अचार –** तीखे, कुरकुरे काले चने और सुगंधित मेथी के बीज एक मसालेदार अचार के रूप में मिलते हैं, और एक अद्भुत पारंपरिक स्वाद देते हैं।
- **कच्ची केरी चटनी –** यह कच्चे आम की चटनी एक तीखी, मीठी और मसालेदार चटनी है जो ताज़े, तीखे स्वाद और सुगंधित मसालों से भरपूर है।
- **मोरिंगा चटनी –** पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, मोरिंगा की पत्तियों और हरी मिर्च से बनी यह चटनी स्वास्थ्यवर्धक है।
- **भूना हुआ तवा पनीर –** देसी पनीर के नरम टुकड़े, थोड़े से नमक और काली मिर्च के साथ सुनहरा रंग होने तक भूनें हुए। एक सरल लेकिन संतुष्टि प्रदान करने वाला व्यंजन जो आपकी थाली को एक मलाईदार स्वरूप और समृद्ध स्वाद प्रदान करता है।

मुख्य भोजन

- **आलू मटर की सब्जी–** मनभावन, घरेलू शैली की करी के लिए पौष्टिक आलू और हरे मटर को मसालों के हल्के, सुगंधित मिश्रण में उबाला गया है। प्रत्येक चम्मच देहाती भारत का शानदार स्वाद प्रदान करता है, जो आपको हर निवाले के साथ गर्मजोशी प्रदान करता है।
- **दूधी मेथी के साथ मेड इन इंडिया बाजरा खिचड़ी –** पौष्टिक बाजरा और मूंग दाल को लौकी और ताजी मेथी की पत्तियों के साथ मिलाकर पौष्टिक एक ही बर्तन में बनने वाला भोजन बनाया जाता है। सावधानी से तैयार पूरी तरह से फाइबर युक्त यह खिचड़ी देहाती स्वाद और भारतीय स्वास्थ्य का प्रतिबिंब है।
- **जीरा पाउडर के साथ ताजा दही –** भुने हुए जीरे की गर्माहट के साथ ठंडा, मलाईदार दही, एक तीखा, पाचन अनुकूल स्वाद प्रदान करता है। एक शानदार, प्रोबायोटिक-समृद्ध मिश्रण जो आपको देता है कमाल का स्वाद और आपकी थाली को पूरी तरह संतुलित करता है।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

मिठाई

- **अंजीर बर्फी –** सुगंधित मसालों के साथ प्राकृतिक रूप से मीठा, पोषक तत्वों से भरपूर अंजीर और अखरोट से बनी मिठाई।

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

- **गुलकंद के साथ पान–** सुगंधित गुलाब की पंखुड़ियों के जैम से भरा ताज़गी देने वाला पान का पत्ता, भोजन के बाद खाने के लिए बिल्कुल उपयुक्त।
- **पारंपरिक मुखवास –** ताज़ा और पेट के अनुकूल भोजन समाप्ति के लिए सौंफ, भुने हुए धनिये के बीज, अजवाइन, डिल बीज, जीरा, अलसी के बीज और सेन्ना पत्तियों का मिश्रण।

प्रति व्यक्ति कुल पोषण संबंधी जानकारी

(अनुमानित)

कुल कैलोरी	कुल कार्बोहाइड्रेट	कुल प्रोटीन	कुल वसा
779 किलो कैलोरी	**110 ग्राम**	**33 ग्राम**	**22 ग्राम**

व्यंजन विधि

चटनी

कद्दू का सलाद

सामग्री:

- कद्दू (घना हुआ) - 50 ग्राम
- नींबू का रस - 2 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 1 ग्राम
- काला नमक - 1 ग्राम
- कुछ कटे हुए धनिये के पत्ते

विधि:

1. कद्दू के टुकड़ों को एक पैन में धीमी आंच पर नरम लेकिन उबाले बिना भून लें। इसके बाद इसे ठंडा होने दें।
2. नींबू का रस, भुना जीरा पाउडर और काला नमक डालें।
3. हरे धनिये से सजाकर परोसें.

मेथी के बीज के साथ काला चना अचार

सामग्री:

- काले चने (उबले हुए) - 30 ग्राम
- मेथी/मेथी के बीज (रात भर भिगोए हुए) - 2 ग्राम
- सरसों के बीज - 2 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 2 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर (इच्छा अनुसार) - 2 ग्राम
- नींबू का रस - 5 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- कोल्ड-प्रेस्ड सरसों का तेल - 2 ग्राम

विधि:

1. सरसों का तेल गरम करें और राई तड़काएं। फिर इसमें मेथी दाना और उबले काले चने डालें।
2. हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिला लें। 2 मिनट तक इसे पकाएं।
3. आंच बंद कर दें और नींबू का रस मिलाएं। परोसने से पहले 1 घंटे के लिए रख दें।

कच्ची केरी चटनी

सामग्री:

- कच्चा आम (कद्दूकस किया हुआ) - 30 ग्राम
- जैविक गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) - 10 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 2 ग्राम
- नमक - 1 ग्राम
- हरी मिर्च (कटी हुई, इच्छा अनुसार) - 2 ग्राम
- ताजा धनिया (कटा हुआ) - 5 ग्राम

विधि:

1. सभी सामग्रियों को मिलाकर मोटा पेस्ट बना लें। ताजा परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

मोरिंगा चटनी

सामग्री:

- ताजा मोरिंगा पत्तियां - 10 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 2 ग्राम
- नींबू का रस - 2 ग्राम
- सेंधा नमक - 1 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 1 ग्राम

विधि:

1. एकसमान चिकनी चटनी बनाने के लिए सभी सामग्री को थोड़े से पानी के साथ मिला लें।

भुना हुआ तवा पनीर

सामग्री:

- पनीर/कॉटेज चीज़ (टुकड़ों में कटा हुआ)
- काली मिर्च - 1 ग्राम
- नमक - एक चुटकी

विधि:

1. पनीर को गर्म तवे पर 2 मिनट तक हल्का सुनहरा होने तक भून लीजिए।
2. परोसने से पहले इस पर नमक और काली मिर्च छिड़कें।

मुख्य भोजन

आलू मटर की सब्जी

सामग्री:

- आलू (चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ) - 40 ग्राम
- हरा मटर - 40 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- धनिया पाउडर - 2 ग्राम
- हल्दी पाउडर - 1 ग्राम
- नमक - 2 ग्राम
- A2 घी - 2 ग्राम

विधि:

1. घी गर्म करें, जीरा डालें, फिर आलू डालें. 5 मिनट तक पकाएं।
2. मटर, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक डालें. ढककर नरम होने तक पकाएं।

सामग्री:

- बार्नयार्ड बाजरा - 30 ग्राम
- मूंग दाल - 15 ग्राम
- लौकी/दूधी (कद्दूकस किया हुआ) - 50 ग्राम
- ताजी मेथी/मेथी की पत्तियां (कटी हुई) - 10 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 2 ग्राम
- सेंधा नमक - 2 ग्राम
- A2 घी - 3 ग्राम

विधि:

1. बाजरा और दाल को धो लीजिये. प्रेशर कुकर में 200 मिलीलीटर पानी के साथ पकाएं।
2. एक पैन में घी गर्म करें, उसमें जीरा डालें, लौकी और मेथी के पत्ते डालकर भूनें।
3. इसे पकी हुई खिचड़ी में मिलाएं, नमक डालें और ऊपर से घी की कुछ बूंदें डालकर परोसें।

ताजा दही जीरा पाउडर के साथ

सामग्री:

- दही (घर का बना) - 75 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - 1 ग्राम

विधि:

1. दही को एक समान चिकना होने तक फेंटें।
2. भुना जीरा पाउडर छिड़कें और ठंडा-ठंडा सर्व करें।

मिठाई

अंजीर बर्फी

सामग्री:

- सूखे अंजीर/अंजीर - 15 ग्राम
- बादाम और अखरोट (कटे हुए) - 10 ग्राम
- इलायची पाउडर - एक चुटकी

विधि:

1. अंजीर को पीसकर पेस्ट बना लें।
2. बादाम, अखरोट और इलायची के साथ मिलाएं।
3. इसे एक चौकोर आकार दें और सेट होने दें।

पारंपरिक मुखवास

सामग्री :

- सौंफ़/सौंफ़ बीज - 2 ग्राम
- धनिया के बीज/धनिया दाल (भुनी हुई) - 1 ग्राम
- अजवायन - 1 ग्राम
- डिल बीज - 1 ग्राम
- जीरा - 1 ग्राम

विधि:

1. सभी सामग्री को सूखा भून लें। ठंडा होने दें और एक हवाबंद डिब्बे में स्टोर करें।
2. भोजन के बाद ½ छोटा चम्मच परोसें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

एक देसी डिनर थाली

स्वस्तिक सपर - एक जीवंत, देसी डिनर थाली जहां हर निवाले में है परंपरा और आधुनिक स्वास्थ्य का मेल।

शरीर और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करने के लिए, प्रोबायोटिक कढ़ी, पोषक तत्वों से भरपूर बाजरे की खिचड़ी, ताजा फ्राई और स्वाभाविक रूप से मीठे व्यंजनों के एक संपूर्ण मिश्रण का आनंद लें।

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

- **नींबू के साथ ताजा ककड़ी और गाजर का सलाद –** ककड़ी, गाजर, नींबू के रस और हल्के मसालों से बना एक ताज़ा, फाइबर युक्त सलाद।
- **गाजर का अचार–** गाजर, सरसों और मसालों से बना एक मीठा और मसालेदार प्रोबायोटिक युक्त अचार।
- **मोरिंगा चटनी –** मोरिंगा की पत्तियां, धनिया, अदरक और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर मसालों और पोषक तत्वों का शानदार मिश्रण।
- **अंकुरित मूंग सलाद –** तीखे स्वाद के लिए अंकुरित मूंग, अदरक और नींबू के साथ एक हल्का, भाप में पकाया हुआ व्यंजन।

मुख्य भोजन

- **मूंग की दाल –** एक हल्का और आरामदायक हरे चने की दाल का व्यंजन, हल्का मसालेदार और पचाने में आसान।
- **दाल और सब्जियों के साथ समो खिचड़ी –** हरे चने की दाल और मौसमी सब्जियों के साथ पकाई गई पौष्टिक छोटी बाजरे की खिचड़ी।
- **ताजा दही जीरा के साथ –** बेहतर पाचन के लिए भुने हुए जीरे के पाउडर के साथ घर का बना दही।
- **टिंडा मसाला –** हल्का मसालेदार आइवी लौकी (टिंडा) व्यंजन, जो फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर है।

मिठाई

- **गुड़ पापड़ी –** प्राकृतिक मीठे स्वाद के लिए गेहूं के आटे, गुड़ और घी से बनी इस पारंपरिक गुड़ की रोटी का आनंद लें। गरमा गरम परोसा जाने वाला और मुंह में पिघल जाने वाला यह व्यंजन आपके स्वादिष्ट भोजन का शानदार समापन करता है।

- **गुलकंद के साथ पान –** सुगंधित गुलाब की पंखुड़ियों के जैम से भरा, ताज़गी देने वाला पान का पत्ता, भोजन की समाप्ति के लिए बिल्कुल उपयुक्त।
- **पारंपरिक मुखवास –** ताज़ा और पेट के अनुकूल भोजन की समाप्ति के लिए सौंफ़, भुने हुए धनिये के बीज, अजवाइन, डिल बीज, जीरा, अलसी के बीज और सेन्ना पत्तियों का मिश्रण।

प्रति व्यक्ति पोषण संबंधी जानकारी

(अनुमानित)

कुल कैलोरी 590 किलो कैलोरी	**कुल कार्बोहाइड्रेट 24.9 ग्राम**	**कुल प्रोटीन 97 ग्राम**	**कुल वसा 12.3 ग्राम**

इस पुस्तिका में इस्तेमाल किए गए चित्र केवल प्रस्तुतिकरण के उद्देश्य से दिए गए हैं।

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

चटनी/साथ में खाने की सामग्री

नींबू के साथ ताजा ककड़ी और गाजर का सलाद

सामग्री:

- खीरा (बारीक कटा हुआ) – 50 ग्राम
- गाजर (कद्दूकस किया हुआ) - 50 ग्राम
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- धनिया पत्ती (कटी हुई) - 1 बड़ा चम्मच
- काला नमक – एक चुटकी
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

1. सभी सामग्री को एक बाउल में मिला लें।
2. अच्छी तरह मिलाएं और ताजा परोसें।

गाजर का अचार

सामग्री:

- गाजर (पतली पट्टियों में कटी) - 50 ग्राम
- सरसों के बीज - ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- गुलाबी नमक -   छोटा चम्मच
- हींग - एक चुटकी

विधि:

1. सभी सामग्री को एक बाउल में मिला लें।
2. परोसने से पहले कुछ घंटों के लिए कांच के बर्तन में रखें।

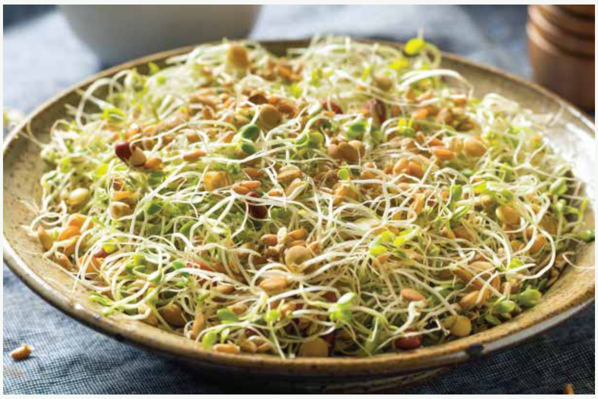
मोरिंगा चटनी

सामग्री:

- ताजा मोरिंगा पत्तियां - 10 ग्राम
- धनिया पत्ती - 20 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- काला नमक – एक चुटकी
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

1. एक समान चिकनी चटनी बनाने के लिए सभी सामग्री को थोड़े से पानी के साथ मिला लें।
2. ताजा परोसें।



सामग्री:

- अंकुरित मूंग - 50 ग्राम
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) - 5 ग्राम
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- काला नमक – एक चुटकी

विधि:

1. अंकुरित मूंग को हल्का भाप दें।
2. इसमें कसा हुआ अदरक, नींबू का रस और नमक मिलाएं।
3. गरमा गरम परोसें।

मुख्य भोजन

मूंग दाल ओसामन

सामग्री:

- मूंग दाल - 30 ग्राम
- पानी - 150 मि.ली
- हल्दी - ¼ छोटा चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती - 1 बड़ा चम्मच

विधि:

1. दाल को धोकर 30 मिनट के लिये भिगो दीजिये।
2. हल्दी, हींग और जीरा डालकर उबालें।
3. धनिये से सजाकर परोसें।

दाल और सब्जियों के साथ समो खिचड़ी

सामग्री:

- समो/छोटा बाजरा - 20 ग्राम
- मूंग दाल - 20 ग्राम
- मिश्रित सब्जियां (गाजर, फलियाँ,, लौकी) - 50 ग्राम
- पानी - 200 मि.ली
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती - 1 बड़ा चम्मच
- गरम मसाला (घर का बना) - ½ छोटा चम्मच

विधि:

1. बाजरा और दाल को धोकर भिगो दीजिये।
2. नरम होने तक मसाले और सब्जियों को पानी में पकाएं।
3. धनिये से सजाइये.

जियासह ताजे दही

सामग्री:

- A2 दही (घर का बना) - 75 ग्राम
- जीरा पाउडर (भुना हुआ) - ¼ छोटा चम्मच

विधि:

1. जीरा पाउडर को दही में मिलाकर सर्व करें।

टिंडा मसाला (आइवी लौकी मसाला)

सामग्री:

- टिंडा/आइवी लौकी (कटा हुआ) - 50 ग्राम
- जीरा - ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी - ¼ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर- एक चुटकी
- धनिया पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- नमक – एक चुटकी

विधि:

1. जीरा भूनें, आइवी लौकी और मसाले डालें।
2. 10 मिनट तक ढककर पकाएं।

मिठाई

गुड़ पापड़ी

सामग्री:

- साबुत खपली गेहूं का आटा - 15 ग्राम
- A2 घी - 5 ग्राम
- जैविक गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) - 10 ग्राम

विधि:

1. आटे को घी में धीमी आंच पर खुशबू आने तक भून लीजिए।
2. आंच से उतारकर गुड़ मिलाएं और एक प्लेट में फैला दें।
3. गरमागरम परोसने से पहले इसे कुछ मिनट तक रखा रहने दें।

गुलकंद वाला पान

सामग्री:

- ताज़ा पान का पत्ता - 1
- गुलकंद/ गुलाब की पंखुड़ी का सुगंधित जैम (घर का बना) - 5 ग्राम

विधि:

1. गुलकंद को पान के पत्ते पर फैलाएं, मोड़ें और परोसें।

पारंपरिक मुखवास

सामग्री:

- सौंफ के बीज - ¼ छोटा चम्मच
- धनिया के बीज/धनिया दाल (भुनी हुई) - ¼ छोटा चम्मच
- अजवाइन/अजवाइन के बीज - छोटा चम्मच
- डिल बीज - ⅛ छोटा चम्मच
- जीरा/जीरा बीज - ⅛ छोटा चम्मच
- अलसी/अलसी के बीज - ¼ छोटा चम्मच
- सेन्ना पत्तियां - ⅛ छोटा चम्मच

विधि:

1. सभी सामग्रियों को मिलाएं और पाचक फ्रेशनर के रूप में परोसें।

अस्वीकरण:

1. यदि आप नए खाद्य पदार्थों को आजमाने पर संवेदनशीलता, पाचन संबंधी समस्याएं या स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अनुभव करते हैं तो हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
2. जो लोग मांसाहारी खाना पसंद करते हैं, वे उपलब्धता और व्यक्तिगत पसंद के आधार पर बेझिझक रेसिपी को उच्च गुणवत्ता, हार्मोन और एंटीबायोटिक-मुक्त विकल्पों जैसे चिकन, सैल्मन, मीठे पानी की पारा-मुक्त मछली, या अंडे के साथ बदल सकते हैं या साथ मिला सकते हैं। स्वादानुसार मशरूम भी मिलाया जा सकता है।
3. अपनी आहार संबंधी आवश्यकताओं और आपूर्तिकर्ता द्वारा अपनाए गए मानक के अनुरूप हमेशा सामग्री में आवश्यक परिवर्तन करें।

याद रखें, केवल भोजन या पोषण ही पर्याप्त नहीं है, अपनी जीवनशैली के हर पहलू पर ध्यान दें।

आंगनवाड़ी का दौरा

पोषणउत्सव पुस्तक की एक
प्रति भेंट द्वारा सम्मानित

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा संचालित
आर.के.पुरम, नई दिल्ली स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में

अपने बेमिसाल नायकों के साथ

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

एक स्वस्थ, मजबूत व्यक्ति के लिए सरल दैनिक आदतें

- अपने भोजन को पावन समझें और कृतज्ञता व्यक्त करें - खाते समय खाने पर ही ध्यान दें।
- धीरे-धीरे खाएं और अच्छी तरह चबाएं; भोजन के समय, निवाले के आकार और खाने के स्थान पर ध्यान दें।
- क्रोध, घृणा या अपराध बोध के साथ भोजन करने से बचें - भावनाएं पाचन, भोजन की पवित्र ऊर्जा और आपके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

भारत जीवनशैली

भारतीय नागरिकों के लिए सुझाव

पोषण एवं भोजन

- आप जो खाते हैं उसका सीधा असर आपके स्वास्थ्य और ऊर्जा पर पड़ता है।
- खाने से पहले अपने भोजन के प्रति आभार व्यक्त करें।
- सभी आयु वर्गों के लिए बाहर का या ज़्यादा प्रोसैसड़, जंक, तुरंत मिलने वाले और 10 मिनट में पकाए गए बाजार के भोजन को कम से कम करें; ताजा, पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता दें।
- अपने भोजन में कार्ब्स, प्रोटीन, स्वस्थ वसा और सूक्ष्म पोषक तत्वों को संतुलित करें।
- संपूर्ण खाद्य पदार्थ चुनें, जैसे ; सब्जियां, फल, बाजरा, साबुत अनाज, और उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन।
- हाइड्रेटेड रहें; पानी, पाचन और शरीर में पोषण की आवाजाही के लिए आवश्यक है।
- मन लगाकर भोजन का आनंद लें; निवाले के आकार पर ध्यान दें और ज्यादा खाने से बचें।
- घर पर बने भोजन को प्राथमिकता दें- बाहर का भोजन कभी-कभार खाया जा सकता है। घर का बना खाना जादू है।
- भारतीय सुपरफूड्स, स्थानीय सामग्रियों और मसालों के खजाने का उपयोग करें।

व्यायाम और कसरत

- आपका शरीर कसरत से बेहतर होता है; इसे समग्र रूप से प्रशिक्षित करें।
- योग, प्राणायाम और ध्यान की उत्पत्ति भारत में हुई है - उन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- शरीर को समग्र रूप से प्रशिक्षित करें - आपके शरीर को गतिशीलता, लचीलापन, शक्ति, सहनशक्ति, फेफड़े और हृदय स्वास्थ्य की आवश्यकता है। संतुलित दृष्टिकोण और मांसपेशियों के प्रशिक्षण पर ध्यान दें।
- चलना एक महाशक्ति है—इसे योग, प्राणायाम और भारी व्यायाम के साथ जोड़ें।
- यदि आपके पास व्यायाम के लिए 1 घंटा नहीं है, तो 30 मिनट लगाएं। यदि 30 नहीं, तो 15 —कुछ भी न करने से कुछ व्यायाम बेहतर है। लगातार व्यायाम महत्वपूर्ण है।

गहरी नींद लें

- नींद हर उम्र में स्वास्थ्य और स्वास्थ्य बेहतर करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है—गहरी, आरामदायक नींद को प्राथमिकता दें।
- मन को शांत करने के लिए सोने से पहले ध्यान करें और प्राणायाम का अभ्यास करें।
- नींद की गुणवत्ता में सुधार के लिए, सोने से कम से कम 45 मिनट पहले गैजेट और भटकाव से बचें।
- आराम करने और तरोताज़ा रहने के लिए सोने से पहले प्रार्थना, कृतज्ञता या लेखन कार्य करें।
- सर्वोत्तम पाचन के लिए अपने रात्रि भोजन और सोने के समय के बीच कम से कम 3 घंटे का अंतर सुनिश्चित करें।
- बेहतर नींद के लिए अपने कमरे में जितना संभव हो उतना अंधेरा करें या आई मास्क का उपयोग करें।

भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य

- सुबह उठ कर प्राकृतिक धूप का आनंद लें; टहलें, योगाभ्यास करें, या बस ताजी हवा में सांस लें।
- मन की शांति विकसित करने के लिए ध्यान, प्रार्थना या गहरी सांस और प्राणायाम का अभ्यास करें।
- तनाव को एक चुनौती मानें, समस्या नहीं।
- सीखते रहें, जिज्ञासु बने रहें और व्यक्तिगत विकास में निवेश करें।
- स्वस्थ सामाजिक संबंध और मेलजोल की मजबूत भावना का निर्माण करें।
- अपने द्वारा पढ़े और देखे जाने वाले कार्यक्रमों के प्रति सचेत रहें; वह चुनें जो आपकी बुद्धि, मूल्यों और राष्ट्र की संस्कृति की प्रगति में योगदान दे।
- सेवा और योगदान के कार्यों में संलग्न रहें; समाज को वापस देना खुशी, संतुष्टि और शांति के सबसे बड़े स्रोतों में से एक है।
- प्रतिदिन ध्यान और कृतज्ञता की भावना का विकास करें ।
- आत्म-विकास और खुद को बेहतर करने पर ध्यान दें।
- क्रोध और घृणा से कुछ भी हल नहीं होता; एकता और समझ स्थायी परिवर्तन लाती है।

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

हमारे माननीय प्रधानमंत्री के फिट इंडिया के सपने को
साकार करने का सौभाग्य मिलने से गौरवान्वित।
एक स्वस्थ, मजबूत और अजेय राष्ट्र के निर्माण में योगदान।

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

LC™

LUKE COUTINHO

सादगी आज के दौर की शान है।
स्थिरता सर्वोत्तम है।
व्यक्तिगत जिम्मेदारी पहचान है।

यह रेसिपी बुकलेट और लाइफस्टाइल गाइड हमारे भारत देश और हमारे साथी नागरिकों के लिए लूक कुटिनो और टीम लूक द्वारा बनाई गई है।

हमें उम्मीद है कि आपको ये रेसिपी और टिप्स पसंद आएंगे और आप इन्हें आज़माएंगे भी!
ऐसे और भी नवीन और स्वास्थ्यवर्धक व्यंजनों के लिए, हमारी वेबसाइट के रेसिपी कॉर्नर पर यहाँ जाएँ

अस्वीकरण:

1. *अगर आपको कुछ खाद्य पदार्थों से एलर्जी है, तो ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जो एलर्जी को ट्रिगर कर सकते हैं। यहाँ दी गई जानकारी केवल शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। अपने पोषण, जीवनशैली या स्वास्थ्य सेवा व्यवस्था में बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें, खासकर अगर आपको पहले से कोई बीमारी है या आप डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं ले रहे हैं।*
2. *मैक्रोन्यूट्रिएंट और कैलोरी की मात्रा प्रत्येक व्यक्ति के लिए कई कारकों के आधार पर अलग-अलग हो सकती है। व्यक्तिगत मार्गदर्शन के लिए, या यह जानने के लिए कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, अपने डॉक्टर से सलाह लें ।*
3. *सिर्फ़ आहार ही पर्याप्त नहीं है। बेहतरीन स्वास्थ्य एक समग्र दृष्टिकोण से आता है जिसमें संतुलित पोषण के साथ-साथ व्यायाम, भावनात्मक तंदुरुस्ती, अच्छी नींद, प्राणायाम और आध्यात्मिक संतुलन शामिल हैं।*

"योग, व्यक्ति के रूप में हमें बेहतर बनाता है, और जैसे-जैसे हम खुद को बेहतर बनाते हैं, हम एक बेहतर समुदाय, एक बेहतर समाज, एक बेहतर मानवता और अंततः एक बेहतर दुनिया बनाते हैं।"

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी

"सिर्फ योग के माध्यम से इतना परिवर्तन संभव है, तो कल्पना कीजिए कि अगर हम अपनी जीवनशैली में संपूर्ण 360 डिग्री परिवर्तन अपना लें तो कितना बड़ा परिवर्तन आ जाएगा।"

लूक कुटिनो

LC™

LUKE COUTINHO

info@lukecoutinho.com | www.lukecoutinho.com