NXT

letsupp™
अपने भारत का अपना app

LC™
LUKE COUTINHO

भारतीय जीवनशैली : टिप्स

प्रेरणास्थान: सन्माननीय पंतप्रधान
श्री. नरेंद्र मोदीजी
भारतीय पद्धतींनुसार निर्मित
संकल्पना मांडणी : ल्यूक कुटीन्हो
प्रस्तुती : NXT

सन्माननीय पंतप्रधान
श्री. नरेंद्र मोदीजी

ल्युक चे मनोगत

ती एक छान संध्याकाळ होती. दिवसभर रुग्णांना मार्गदर्शन केल्यानंतर मी मावळतीच्या उबदार सूर्यकिरणांचा आनंद घेत होतो. तेव्हा मला एक फोन आला. आदरणीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदीजींच्या आवडत्या अन्नपदार्थांचा आणि 'सुपरफूड्स' चा वापर करून खास पदार्थांची पाककृती आणि रचना तयार करण्यास आम्हाला सांगण्यात आलं होतं. अस्सल भारतीय 'सुपरफूड्स'चा समावेश असणारे परिपूर्ण, पौष्टिक आणि शक्तीदायक असे दुपारचे आणि रात्रीचे भोजन आम्हाला बनवायचे होते. केवळ आपल्या आदरणीय पंतप्रधानांसाठीच नव्हे तर संपूर्ण देशासाठी आणि जगासाठी लाभदायक ठरतील अशा आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी आवश्यक अशा युक्त्याही मी सुचवाव्यात, असंही मला सांगण्यात आलं.

या सूचनेप्रमाणं सगळं तयार करून पंतप्रधानांच्या व्यक्तिगत अवलोकनासाठी आणि मंजुरीसाठी आम्हाला ते पंतप्रधान कार्यालयाला पाठवायचं होतं. आमच्याकडं अवघे काही तासच होते. पुढच्या काही पानांवर तुम्ही जे वाचणार आहात, पाहणार आहात ते सगळं आमच्या भन्नाट 'टीम'नं तयार केलेलं आहे. त्यासाठी हे सगळे अक्षरशः सकाळी उठल्यापासून ते रात्री उशिरापर्यंत राबले आहेत. सगळं जुळून येण्यासाठी पाककला तज्ज्ञ, कार्यक्रमाचे आयोजक, पंतप्रधान कार्यालय आणि आमची टीम या सर्वांमध्ये फोन कॉलद्वारे समन्वय साधला गेला. आपल्या आदरणीय पंतप्रधानांसाठी, भारतासाठी आणि आपल्या लोकांसाठी हे घडवून आणणाऱ्या माझ्या मुख्य टीमचा, माझ्या अनोख्या 'टीम ल्यूक'चा मी खूप आभारी आहे.

जोपर्यंत तुम्ही हे सर्व वाचाल, आणि अर्थातच त्याप्रमाणं स्वतः पदार्थ करून पाहाल (तुम्ही असे करालच अशी मला आशा आहे), तोपर्यंत हे सगळे पदार्थ आपल्या पंतप्रधानांसमोर सादर करून मी मोकळा झालेला असेन. आपल्या सर्वांसाठीच हा अभिमानाचा, ऐतिहासिक क्षण आहे.

खास 'भारत डिश', मेन्यू आणि जीवनशैलीबद्दलच्या युक्त्या सारा देश स्विकारेल आणि येणाऱ्या पिढ्यांपर्यंतही त्या पोहोचवल्या जातील. आम्ही हे स्वप्न नेहमीच पाहिलं की आपल्या कामाचा कायमस्वरूपी प्रभाव निर्माण व्हावा आणि त्यातून संपन्न वारशाची पायाभरणी व्हावी. या प्रवासातला हा एक महत्त्वाचा मैलाचा दगड आहे. माझी टीम, त्यांचे कुटुंबिय, त्यांची मुलंबाळं याचा अभिमान बाळगतील. मला आशा आहे की तुमच्याही भावना अशाच असतील.

आपल्या आदरणीय पंतप्रधानांसोबत त्या क्षणी उपस्थित राहण्यासाठी मला अत्यंत जड मनानं एक निर्णय घ्यावा लागला. माझी गुणी कन्या टियाना कुटिन्हो शाळेतल्या संगीत सोहळ्यात तिची कला सादर करणार होती. त्या सोहळ्याला उपस्थित राहण्याचं मी तिला कबूल केलं होतं. पण मला माझं वचन मोडावं लागलं. कधीकधी आनंदाच्या क्षणी त्यागही करावा लागतो, हे या वेळी पुन्हा दिसून आलं.

या प्रसंगाने मला जीवन, भावना आणि आपली निवड या संदर्भानं चांगले धडे दिले. या अनुभवातून आम्ही दोघंही शिकलो. आता आम्ही दोघेही एकमेकांचा आनंद साजरा करू.

थँक यू टियाना त्या कार्यक्रमाला मी उपस्थित राहणं हे तुझ्यासाठी किती महत्त्वाचं होतं, हे मी जाणतो...आणि थँक यू टीम ल्यूक, जगभरातली अनेक आयुष्यं प्रभावित केल्याबद्दल आणि इथवरच्या आपल्या दमदार प्रवासाबद्दल.

अनेक शुभेच्छांसह,
सस्नेह

माझी गुणी मुलगी, टियाना

भारतीय पाककला आणि जीवनशैली टिप्स या प्रकल्पातील टीमचे प्रमुख सदस्य :

ल्यूक कुटीन्हो

नताश्या फिलिप्स

गौतम कपाडी

नरेंद्र फिरोदिया

नताशा जोसेफ

शिम्पली पाटिल

दीपिका राठोड

चार्मी गोगरी

चार्मी गाला

स्नेहा शाह

प्रियंका विठलानी

तारिका दवे

अंकिता नायर

मल्लिका मार्गज

पूजा मेलवानी

जोविता अरन्हा

आनंद सावंत

ईश्वर्या लक्ष्मी

संगीता शर्मा

समंथा ग्रेगरी

अंकुर सिंह

ही आहे प्रेरणा !

'NXT कॉन्क्लेव्ह'च्या विनंतीमुळे ऐतिहासिक सादरीकरणाची संधी आम्हाला प्राप्त झाली. यामुळे ल्यूक कुटिन्हो आणि टीम ल्यूक यांच्या मनात सन्मानित झाल्याची, भाग्यवान असल्याची भावना आहे.

आपल्या आदरणीय पंतप्रधानांचे आरोग्य, शिस्त आणि जीवनशैली यापासून प्रेरणा घेत 'भारत डीश' आणि जीवनशैली याबद्दल बारकाईने तयार केलेली पोषण मार्गदर्शिका सादर करण्याचा हा पहिलाच प्रसंग होता. हा उपक्रम म्हणजे केवळ समृद्ध भारतीय पाककलेच्या वारशाप्रतीच नव्हे तर आपल्या द्रष्ट्या नेतृत्वाच्या आदर्शांप्रती वाहिलेली आदरांजली आहे.

आपले आदरणीय पंतप्रधान नेहमीच निरोगी, तंदुरुस्त आणि अधिक स्वावलंबी भारताचा पुरस्कार करतात. निरामय आरोग्य, योग आणि शिस्तबद्ध जीवनशैलीप्रती असणारी त्यांची अढळ वचनबद्धता लाखो लोकांसाठी प्रेरणादायी आहे. पोषण, आहाराबद्दलची सजगता आणि पंतप्रधान महोदयांनी स्वीकारलेली शाश्वत जीवनशैली यांचे परिपूर्ण संतुलन साधणारा आराखडा आम्हाला तयार करता आला हे आमचे भाग्यच.

या उपक्रमाचा एक भाग म्हणूनच, 'टीम ल्यूक'ने खास 'भारत डिश' आणि चहा सादर केला. नवी दिल्लीतील भारत मंडपम् येथे 28 फेब्रुवारी ते 1 मार्च, 2025 दरम्यान आयोजित प्रतिष्ठेच्या 'एनएक्सटी कॉन्क्लेव्ह'मध्ये अव्वल पाककला तज्ज्ञांनी 'टीम ल्यूक'च्या या संकल्पनांचे सादरीकरण केले.

हा शाकाहारी मेन्यू आहे. संतुलित सूक्ष्म अन्नद्रव्यं, प्रथिनांची आवश्यकता, भारतातील स्थानिक व्यंजने आणि सुपरफूड्स यांचे विचारपूर्वक संतुलन साधून हा मेन्यू तयार करण्यात आला. या पाककृती पाहताना तुमच्या लक्षात येईल की प्रत्येक पदार्थातील प्रत्येक घटक महत्त्वाचा आहे. शुद्धता, दर्जा आणि विश्वासार्हता सुनिश्चित करण्यासाठी खात्रीच्या, सेंद्रीय पुरवठादार किंवा शेतकऱ्यांकडूनच हे घटक मिळवले पाहिजेत. पंतप्रधानांच्या सूचनेनुसार अन्नपदार्थांचा घरगुती दर्जा आणि अनोखी चव जपण्यासाठी आम्ही तेलाचा वापर 15 टक्क्यांनी कमी केला.

...आणि जेव्हा तुम्ही या सुंदर पाककृती तयार कराल, त्यांचा आनंद घ्याल तेव्हा एक लहानशी आठवण नक्की ठेवा - अस्सल आरोग्य तुमच्या भोजन थाळीपुरतं मर्यादित नसतं. दर्जेदार भोजनाला उत्कृष्ट जीवनशैलीची जोड हवी. आपल्या शरीराला मानवणारा नियमित व्यायाम, ताजंतवानं करणारी गाढ झोप, भावनिक आरोग्य, श्वसनाचे व्यायाम आणि आपल्या आंतरआत्म्याशी संवाद हे निरामय जीवनाचे पाच स्तंभ आहेत.

हा केवळ आहार किंवा जीवनशैलीबाबतचा आराखडा नव्हे. ही एक चळवळ आहे. परंपरा, ज्ञान आणि आधुनिक विज्ञान यात खोलवर रुजलेला निरामय आरोग्यासाठीचा 'मेड इन इंडिया' अर्थात एक संपूर्ण स्वदेशी दृष्टिकोन. निरोगी, बलवान आणि अधिक चैतन्यशील भारतासाठी.

कृतज्ञतापूर्वक
ल्यूक आणि टीम ल्यूक

भारताचे पंतप्रधान सन्माननीय श्री. नरेंद्र मोदीजी ह्यांची भेट

NXT ग्लोबल कॉन्क्लेव्ह संकल्पनेचे रचनाकार -
राज्यसभा खासदार श्री कार्तिकेय शर्मा ह्यांच्यासमवेत

भारताची खास सात्विक :
भारतीय पद्धतीची खिचडी आणि कढी

एक असे पौष्टिक, प्रोटीनयुक्त सात्विक जेवण ज्यामध्ये कुळीथ डाळ, चवळी आणि भरपूर भाज्या तर असतातच शिवाय जे देशी तुपात हलके शिजवलेले आणि ज्यामध्ये घरगुती गरम मसाल्याची खास चव असते. पनीर, हेम्प बिया आणि भोपळ्याच्या बियांनी भरपूर सजवा. ही पौष्टिक खिचडी ताजे दही आणि कमीत कमी मसाल्यांपासून बनवलेल्या हलक्या आणि आरामदायी सात्विक कढीबरोबर अतिशय चविष्ठ लागते.

पाककृती

पूर्वतयारीचा कालावधी : 10 मिनिटे
(भिजविण्याचा कालावधी वगळून)

एकूण कालावधी : 30 मिनिटे

खिचडीचे साहित्य : (एका व्यक्तीसाठी)
- बाजरी (12 - 14 तास भिजवलेली) - 1 मोठा चमचा
- कुळीथ डाळ (12 तास भिजवलेली) - 2 मोठे चमचे
- चवळी (12 तास भिजवलेली) - 2 मोठे चमचे
- वाटाणे / मटार - 1/4 कप
- बीन्स (चिरलेले)
- इतर भाज्या (प्राधान्याने - गाजर, दुधी भोपळा)
- गरम मसाला (घरगुती) - 1 मोठा चमचा
- जिरे - 1/2 मोठा चमचा
- हळद - 1/4 मोठा चमचा
- पाणी (आवश्यकतेनुसार) - 1 1/2 कप
- A2 देशी तूप - 1 मोठा चमचा
- मीठ - चवीनुसार

सजावटीसाठी :
- A2 पनीरचे तुकडे (हलकेच भाजून घेतलेले) - 1/4 कप
- हेम्प बिया - 1 मोठा चमचा
- भोपळ्याच्या बिया - 1 मोठा चमचा
- आल्याचे तुकडे (पातळ चिरलेले) - आवश्यकतेनुसार

खिचडीची कृती :
- प्रेशर कुकरमध्ये देशी तूप घ्यावे , त्यात जिरे घालून ते तडतडू द्यावेत.
- ह्यामध्ये भिजवलेले (जादाचे पाणी काढावे) कुळीथ बिया, चवळी आणि बाजरी घालून 1 -2 मिनिटे परतून घ्यावे.
- आता ह्यामध्ये हळद, गरम मसाला आणि मीठ घालून व्यवस्थित एकत्र मिसळून घ्यावे.
- चिरलेल्या इतर भाज्या आणि मटार घालून एकत्र हलवून मिसळावे.
- आता ह्यामध्ये पाणी घालून कुकरचे झाकण बंद करावे आणि कुकरच्या 4 शिट्ट्या होऊ द्याव्यात.
- हे झाल्यावर , काही मिनिटांमध्ये वाफेचे प्रेशर आपोआप कमी होऊ द्यावे.
- खिचडीवर सजावटीसाठी, परतून घेतलेले पनीरचे तुकडे, हेम्प बिया, भोपळ्याच्या बिया आणि पातळ चिरलेले आल्याचे तुकडे घालून सर्व्ह करावे.

पाककृती : सात्विक कढी
(एका व्यक्तीसाठी)

साहित्य:

- A2 दही (ताजे, घरी बनवलेले) - ½ कप
- बेसन - ½ मोठा चमचा
- 1 कप पाणी
- जिरे - ½ मोठा चमचा
- दालचिनी - 1 छोटा तुकडा
- लवंग - 1
- हळद - ¼ मोठा चमचा
- कढीपत्ता -- 1-2 पाने
- आले (किसलेले) - ½ मोठा चमचा
- A2 देशी तूप - 1/8 मोठा चमचा
- चवीनुसार मीठ

कृती :

- एका भांड्यात दही आणि बेसन एकजीव होईपर्यंत फेटून घ्या. पाणी घालून चांगले मिसळावे.
- एका पॅनमध्ये देशी तूप गरम करावे. त्यात जिरे, दालचिनी, लवंग, कढीपत्ता आणि किसलेले आले घालून काही सेकंद परतून घ्यावे.
- आता दही-बेसनाचे मिश्रण पॅनमध्ये घालावे, सतत ढवळत राहावे जेणेकरून बेसनाच्या घट्ट गुठळ्या होणार नाहीत.
- नंतर हळद आणि मीठ घालून कमी आचेवर 5-7 मिनिटे उकळू द्यावे, अधूनमधून ढवळत रहावे.
- कढी थोडी घट्ट झाल्यावर गॅस बंद करा.

एका सर्व्हिंगचे एकूण पौष्टिक मूल्य
(खिचडी + कढी)

कॅलरीज:	कार्बोहायड्रेट्स:	प्रोटीन :	फॅट्स :
570 किलो कॅलरी	60 ग्रॅम	28 ग्रॅम	20 ग्रॅम

अस्वीकरण:

- एखाद्या नवीन पदार्थाचे सेवन करण्याआधी जर तुम्हाला एखाद्या पदार्थाप्रती संवेदनशीलता, पचन समस्या किंवा आरोग्याच्या कोणत्याही समस्या जाणवत असतील तर न विसरता तुमच्या आरोग्यसेवा मदतनीसांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.
- ज्यांना मांसाहारी पर्याय निवडायचा असेल त्यांनी उपलब्धता आणि वैयक्तिक पसंतीनुसार चिकन, सॅल्मन, गोड्या पाण्यातील पारा-मुक्त मासे किंवा अंडी यासारखे उच्च दर्जाचे, हार्मोन आणि अँटीबायोटिक मुक्त पर्याय वापरून ह्या पाककृतींमध्ये आवश्यक ते बदल करू शकतात किंवा पूरक आहार घेऊ शकतात. तसेच आवडीनुसार मशरूमदेखील वापरता येतील.
- नेहमीच, तुमच्या आहाराच्या गरजा आणि पदार्थांच्या मूळ मानकांनुसार घटक पदार्थांचे प्रमाण कमीअधिक

भारताचा चहा -
भारतीय पद्धतीचे खास मिश्रण

भारतीय मसाल्यांच्या समृद्ध परंपरेपासून प्रेरणा घेऊन , एक दमदार, कडक आणि सुगंधित चहा मसाला, ज्याच्या प्रत्येक घोटात मिळतो आपुलकीचा उबदारपणा, नात्यांची खोल रुजलेली वीण आणि निरोगीपणाची खात्रीसुद्धा ....

पाककृती

चहा मसाल्याचे साहित्य :

- लवंग - ¼ कप
- हिरवी वेलची - ¼ कप
- काळी मिरी - ¼ कप
- बडीशेप - 1 मोठा चमचा
- सिलोन दालचिनी तुकडा - 6-इंच
- सुंठ पावडर- 2 मोठे चमचे
- जायफळ (ताजे किसलेले) - 1 संपूर्ण
- केशर - चिमूटभर

कृती :

- लवंग, वेलची, मिरीचे दाणे, एका विशिष्ठ प्रकारची बडीशेप आणि दालचिनी ह्यांची दळून पावडर करून घ्यावी.
- सुंठ पावडर आणि किसलेले जायफळ घालून चांगले मिसळून घ्यावे.
- एका हवाबंद डब्यात एक महिन्यापर्यंत ठेवू शकता.

परिपूर्ण अप्रतिम चवीचा चहा बनविण्यासाठी :

- एक कप पाणी उकळून घ्यावे.
- त्यात ¼ मोठा चमचा इतका भारतीय चहा मसाला, काही काळ्या चहाची पाने आणि ताज्या गवती चहाची पाने घालावीत.
- हे मिश्रण 4-5 मिनिटे भिजू द्यावे.
- अर्धा कप A2 दूध आणि चिमूटभर केशर घालून उकळी आणावी.
- गाळून घेऊन त्यात आवडीनुसार ½ - 1 चमचा गूळ पावडर मिसळून गरम चहा सर्व्ह करावा.
- अधिक कडक किंवा मसालेदार चवीच्या चहासाठी, मसाल्याचे प्रमाण कमीअधिक करावे.
- हलक्या (मंद), कॅफिन-मुक्त चवीचा आनंद घेण्यासाठी, चहाची पाने न घालता , मसालेदार हर्बल इन्फ्युजन म्हणून त्याचा आस्वाद घ्यावा.

उपराष्ट्रपती माननीय
श्री. जगदीप धनखडजी ह्यांच्यासमवेत

NXT ग्लोबल कॉन्क्लेव्ह 2025 मध्ये आरोग्यामधील NXT ह्या विषयाबद्दल विचार मांडताना

तुमच्या आहारात भरड धान्यांना (मिलेट्स) हक्काचे स्थान का असायला हवे?

- ग्लूटेन-मुक्त आणि भरपूर फायबरने परिपूर्ण
- कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स
- मिनरल्स (खनिजे) आणि अँटिऑक्सिडंट्सने परिपूर्ण
- पचन आणि योग्य निरोगी वजनासाठी उपयोगी
- बौद्धिक (संज्ञानात्मक) क्षमता वाढवते.
- रोगप्रतिकारक शक्ती, हृदय आणि हाडांच्या आरोग्यास लाभदायक असते.

विद्यार्थ्यांसह बहुतेक सर्व वयोगटातील लोकांसाठी आहाराचा उत्तम पर्याय.
सामान्यतः वापरातील पोषक धान्ये (मिलेट्स) :
नाचणी (फिंगर मिलेट), बाजरी (पर्ल मिलेट), ज्वारी (सोर्घम), कांगणी/राळे (फॉक्सटेल मिलेट).

मखाणे (फॉक्स नट्स) : एक आवडते सुपरफूड

मखाणे (फॉक्स नट्स किंवा कमळाच्या बिया) हा एक अत्यंत पौष्टिक आणि सर्वसमावेशक खाद्यपदार्थ आहे.

आपले सन्माननीय पंतप्रधान श्री नरेंद्र मोदीजी वर्षातील जवळजवळ 300 दिवस त्यांच्या आहारात मखाणे समाविष्ट करतात असे त्यांच्याबद्दल खासकरून सांगितले जाते.

- **मखाणे : पोषणमूल्य (प्रति 100 ग्रॅम)**
- **कॅलरीज: ~347 किलोकॅलरी**
- **प्रोटीन : ~9.7 ग्रॅम**
- **फायबर: ~14.5 ग्रॅम**
- **कार्बोहायड्रेट्स: ~76.9 ग्रॅम**
- **फॅट (चरबी) : ~0.1 ग्रॅम (जवळजवळ नगण्य)**
- **कॅल्शियम: ~60 मिग्रॅ**
- **मॅग्नेशियम: ~67 मिग्रॅ**
- **लोह: ~1.4 मिग्रॅ**
- **पोटॅशियम: ~500 मिग्रॅ**

मखाण्यांची निवड का करावी?
ते हलके, कुरकुरीत आणि सर्वसमावेशक आहेत.

- कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स (~54)
- रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करणाऱ्यांसाठी एक निरोगी खाद्यपदार्थ
- एक जटिल (कॉम्प्लेक्स) कार्बोहायड्रेट, (काजू/विविध बिया/दही) इ. प्रोटीनयुक्त पदार्थांसह घेतल्यास अधिक पोषक
- भरपूर फायबरयुक्त नाश्ता (~14.5 ग्रॅम प्रति 100 ग्रॅम)
- बायोऍक्टिव्ह कंपाउंड्स आणि आवश्यक खनिजांनी (मिनरल्स) समृद्ध
- बी1 (थायमिन), बी2 (रायबोफ्लेविन), आणि बी3 (नियासिन) जीवनसत्वे

मखाणे सेवन करण्याची / खाण्याची योग्य पद्धत कोणती?

• तूप अथवा घाण्यावर बनलेल्या खोबरेल तेलात भाजून घ्या.
• योग्य पोषणाने पोट भरावे यासाठी आणि रक्तातील साखरेची पातळी संतुलित ठेवण्यासाठी काजू/बिया/दह्यासोबत खावेत.
• कार्बोहायड्रेटचे जास्त सेवन होऊ नये यासाठी नियंत्रित प्रमाणात आहारात घ्यावेत.

आवळा : भारताची सुपरबेरी (बोरंवर्गीय फळ)

भारताकडे आवळ्यासारखे (भारतीय गुसबेरीचे) वरदान असताना, ब्लूबेरी आणि अकाई बेरींच्यामागे जाण्याची गरजच काय?

संस्कृतमधील जीवनदायी 'अमृत'ह्या शब्दापासून प्रेरित असा हा आवळा आहे ज्याला हजारो वर्षांपासून आयुर्वेदामध्ये अतिशय उच्च दर्जा प्राप्त आहे.

तुम्हाला माहित आहे का आवळ्यामधे कोणते घटक आहेत ?
• संत्र्यांपेक्षा 6-8 पट जास्त व्हिटॅमिन सी
• अकाई बेरीपेक्षा 2 पट जास्त अँटीऑक्सिडंट्स
• डाळिंबापेक्षा 17 पट जास्त अँटीऑक्सिडंट्स

आरोग्यासाठी आवळ्याचे अभूतपूर्व फायदे :
• पॉलीफेनॉल आणि फ्लेव्होनॉइड्सने परिपूर्ण
• अतिरिक्त सूज आणि पेशींची हानी भरुन काढतो / कमी करतो.
• एलडीएल कमी होते, रक्ताभिसरण सुधारते, बीपी नियंत्रित करतो.
• रक्तातील साखर नियंत्रित होते, इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते.
• कर्करोगविरोधी गुणधर्म आहेत (एलेजिक, गॅलिक ॲसिड)
• हाडे आणि संपूर्ण तोंडाचे (आतील रचना) आरोग्य मजबूत करतो.

आवळ्याचा तुमच्या आहारात कसा समावेश करावा ?
• कच्चा आवळा
• आवळ्याचा रस
• आवळ्याची पावडर
• आवळ्याचे लोणचे / चटणी
• आवळ्याची कँडी / मुरांबा
आणि असे इतर अनेक ....

A2 देशी तूप: भारतातील कालातीत सुपरफूड

भारतात, तूप हे फक्त स्वयंपाकातील एक घटक नाही -
तर ते आयुर्वेद आणि पारंपारिक पाककृतींमध्ये खोलवर रुजलेले एक सुपरफूड आहे.

देवांचा आहार / अन्न'म्हणून पूजनीय, यात परिपूर्ण पौष्टिकता असून याचे असंख्य आरोग्यदायी फायदे आहेत, त्यामुळे ते शतकानुशतके भारतीय घरांमधील एक प्रमुख पदार्थ बनले आहे.

आरोग्यासाठी तुपाचे फायदे :

- आवश्यक जीवनसत्त्वे - ए, ई आणि के ने परिपूर्ण
- रोगप्रतिकारक शक्ती आणि पचनशक्ती वाढवते.
- हृदयाचे आरोग्य वाढवते आणि कोलेस्टेरॉल संतुलित करते.
- चरबीचा (फॅट्स) चयापचय वाढवते (मर्यादित प्रमाणात सेवन केल्यास)
- त्वचा आणि केसांना पोषण देते.
- सांध्यांना (भोवती) वंगण देते आणि हाडे मजबूत करते.
- बौद्धिक (संज्ञानात्मक) आरोग्यासाठी साहाय्यकारी असते.

तुमच्या आहारामध्ये ह्या तुपाचा समावेश कसा करावा?

- रिफाइंड तेलांना आरोग्यदायी पर्याय
- स्वयंपाक बनविताना, तळणे किंवा फोडणी देणे
- ब्रेड आणि भातावर घालून घेणे.
- हर्बल उपचार आणि मिश्रणांमध्ये
- लोण्याला पर्यायी स्प्रेड म्हणून
- रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारणा आणि गाढ झोपेसाठी कोमट दुधामधून

शुद्ध तूप आरोग्यासाठी सुवर्णमयी द्रव्य आहे !
गुणवत्ता ही महत्त्वाचीच !
नियंत्रित प्रमाणात आस्वाद घ्यावा !

शेवगा (मोरिंगा) : पोषणमूल्यांचा परिपूर्ण स्रोत

मोरिंगा, ज्याला शेवगा म्हणूनही ओळखले जाते, हे एक सुपरफूड आहे जे आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि मिनिरल्सने (खनिजांनी) परिपूर्ण आहे, जे बहुतांश वेळेस सामान्य भाज्यांच्या पौष्टिक मूल्यांपेक्षा खूप जास्त असते.

भारतातील अनेक महिलांमध्ये अशक्तपणा (ऍनिमिया) आढळतो. शेवग्यामध्ये भरपूर लोह आणि पोषक घटक असल्याने तो अशक्तपणाशी लढण्यासाठी आणि गर्भधारणेला सहाय्यता मिळावी यासाठी मोठ्या प्रमाणात वापरला जाऊ शकतो.

शेवग्याचे आरोग्यासाठी फायदे :
- जीवनसत्त्वे अ, क आणि बी-कॉम्प्लेक्सने परिपूर्ण
- कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम इ. चे भरपूर प्रमाण
- हिमोग्लोबिन वाढवते आणि अशक्तपणाशी (ऍनिमिया) लढते
- गर्भधारणा आणि स्तनपानाला सहाय्यक ठरते.
- रक्तातील साखर, कोलेस्टेरॉल आणि रक्तदाब नियंत्रित करते.

तुम्हाला माहिती आहे का? – राजे आणि राण्या निरोगी त्वचेसाठी शेवगा वापरत असत आणि भारतीय योद्धे युद्धादरम्यान जखमांच्या वेदना कमी करण्यासाठी आणि एकंदरीत ताणतणाव कमी करण्यासाठी ते सेवन करत असत.

तुमच्या आहारामध्ये शेवग्याचा समावेश कसा करू शकता?
- **शेवग्याची पाने** - सूप, सॅलड किंवा स्टर-फ्राय करताना वापरा.
- **शेवगा पावडर** - स्मूदी, हर्बल टी किंवा कोमट पाण्यात घाला.
- **शेवगा पॉड्स** - करी, आमटी आणि स्ट्यूमध्ये समाविष्ट करा.

हळद: भारताचे सोन्यासारखे सुपरफूड

भारतीय पाककृती आणि पारंपारिक औषधांमधील **'सोन्यासारखा दमदार योद्धा'** प्रत्येक भारतीय घरातील एक **प्रमुख मसाल्याचा पदार्थ**, हळद ही (दाह) **सूज नियंत्रित करणे आणि अँटिऑक्सिडंट** ह्या जबरदस्त गुणधर्मांसाठी लोकप्रिय आहे.

ह्या हळदीच्या फायद्यांच्या पाठीमागची जादू नेमकी कशामुळे आहे? ते आहे - त्यातील ऍक्टिव्ह कंपाउंड (सक्रिय संयुग), कर्क्यूमिन !

हळदीचे आरोग्यासाठीचे फायदे :
- सूज (दाह) कमी करते, वेदना कमी करते
- रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते
- संधिवात आणि सांधेदुखी नियोजित करण्यास मदत करते
- आतड्यांच्या आरोग्यासाठी पित्तरस उत्पादनास उत्तेजन देते
- कोलेस्टेरॉल, रक्तातील साखर आणि रक्तदाब संतुलित करते
- यकृत आतून निरोगी (स्वच्छ) करते, चयापचय क्रिया सुधारते
- मुरुमं आणि चट्टे कमी करते

हळदीचा आहारामध्ये समावेश कसा करावा?
- झोपेच्या वेळी हळदीचे दूध घ्यावे.
- करी आणि स्टर- फ्राय पदार्थांमध्ये रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी हळदीचा चहा किंवा मिश्रण घालावे.
- रिकाम्या पोटी शरीराच्या आंतरिक स्वच्छतेसाठी हळदीचे पाणी प्यावे.
- काळी मिरी आणि फॅट्सचे (चरबी) स्रोत (नारळ तेल/तूप) वापरून जैवउपलब्धता आणि कर्क्यूमिनचे शरीरातील शोषण वाढवणे.

भारतीय गरम मसाला: सुगंधी मसाल्यांचे मिश्रण

भारतीय स्वयंपाकाच्या खास चवीमागील जादू त्याच्या गरम मसाल्यात आहे - प्रत्येक स्वयंपाकघरात हा असणे अत्यावश्यक आहे.

हा सुगंधित आणि चवदार मसाला आपल्या देशी पाककृतींना चव आणि आरोग्य दोन्ही प्रदान करतो. त्यातील प्रत्येक घटक मसाल्याचे गुणधर्म अद्वितीय आहेत.

चांगल्या (विश्वासू) दुकानातूनच हा खरेदी करा अथवा घरी स्वतःच बनवा.

मसाल्याचे प्रमुख घटक पदार्थ आणि त्यांचे फायदे :

- लवंग - अँटिऑक्सिडंटने परिपूर्ण, पचन आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करते.
- वेलची - पचनास मदत करते, श्वास ताजा (दुर्गंधीमुक्त) करते, रक्तदाब नियंत्रित करते
- काळी मिरी - पोषक तत्वांचे शोषण वाढवते, सूज (दाह) - विरोधी
- जिरे - पचन, चयापचय क्रिया आणि शुद्धीकरणास मदत करते
- तमालपत्र - आतड्यांचे आरोग्य सुधारते, रक्तातील साखर संतुलित करते
- जायफळ - झोप, मेंदूचे आरोग्य, हानिकारक बॅक्टेरियाविरोधी
- धणे - पचन सुलभ करते, पोटफुगी कमी करते, हृदयासाठी हितकारी

स्वयंपाकामधे गरम मसाल्याचा वापर कसा करावा?

- आमटी, सार (करी) आणि ग्रेव्ही
- भात आणि पुलाव
- सूप आणि स्टू
- मसाला चहा
- मॅरीनेड्स आणि ड्राय रब्स

गरम मसाला हा फक्त अनेक घटकांचे मिश्रण असलेला मसाला नाही - तर तो भारतीय स्वयंपाकाचा आत्मा आहे!

जगभरातील मानवाच्या दीर्घायुष्य ह्यातील तज्ञ, बायोहॅकर्स आणि आरोग्यप्रेमी आता गरम मसाल्याच्या अद्भुत गुणधर्मांमुळे त्याचा स्वीकार / वापर करत आहेत.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

भारतातील स्थानिक आणि हंगामी फळे आणि भाज्या

आपल्या सन्माननीय पंतप्रधानांनी म्हटल्याप्रमाणे 'स्थानिक उत्पादनांसाठी आवाज उठवा अर्थात त्यांना प्राधान्य आणि प्रोत्साहन द्या'

स्थानिक / हंगामी फळे आणि भाज्या खाणे हे तुमचे आरोग्य, रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी महत्वाचे आहेच शिवाय ह्यामुळे आपल्या शेतकऱ्यांना त्यांच्या व्यवसायात खंबीरपणे टिकून राहण्यास आधार देण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे.

स्थानिक आणि हंगामी उत्पादने ह्यांची निवड का करावी?

- अधिक पौष्टिक - ताजे, जीवनसत्त्वांनी परिपूर्ण
- चांगली रोगप्रतिकारक शक्ती - हंगामी गरजांशी जुळवून घेण्यास मदतशील
- पचनास सोयीस्कर / हलके - आतड्यांच्या आरोग्यासाठी योग्य / सौम्य
- पर्यावरणपूरक - शेतकऱ्यांना आधार देते, कार्बन फूटप्रिंट कमी करते

भारतातील बीन्स (शेंगवर्गीय भाज्या) : पौष्टिकतेचा परिपूर्ण स्रोत

बीन्स अर्थात शेंगवर्गीय भाज्या ह्या भारतीय पाककृतींचा अविभाज्य भाग आहेत, ज्या वनस्पती-आधारित प्रोटीन, फायबर आणि आवश्यक पोषक तत्वांनी परिपूर्ण असतात.

भारतातील बहुतांशी वापरले जाणारे बीन्स आणि त्यांचे फायदे :

- **राजमा (किडनी बीन्स)** – प्रोटीन, लोह, फायबर; हृदयासाठी आरोग्यदायी
- **हरभरा (चणा)** – प्रोटीन , फोलेट; पचनास मदत करते
- **मूग (हिरवे मूग)** – आतड्यांना अनुकूल, अँटिऑक्सिडंटने परिपूर्ण
- **मसूर डाळ (लाल मसूर)** – लोह, बी जीवनसत्त्वे; हृदयासाठी आरोग्यदायी
- **चवळी** – वजन आणि रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास मदत करते
- **उडिद डाळ** (अख्खे काळे उडीद) – हाडे मजबूत करते, ऊर्जा वाढवते

लक्षात ठेवा : स्वयंपाकामधे वापरण्यापूर्वी फायटिक ॲसिडसारख्या अँटीन्यूट्रिएंट्स नष्ट व्हावेत ह्यासाठी बीन्स नेहमी 12- 14 तास/रात्रभर भिजत ठेवावेत.

बीन्स + धान्य = एक परिपूर्ण प्रोटीन

बीन्समध्ये काही आवश्यक अमीनो ॲसिड नसतात, परंतू मिलेट्स (धान्ये), भात, पोळी किंवा रताळ्यासोबत वापरल्यास ते परिपूर्ण प्रोटीन तयार करतात.

- **राजमा + भात** - परिपूर्ण प्रोटीन , मस्त कॉम्बो
- **मूग डाळ + मिलेट्स धान्याची पोळी** - भरपूर प्रोटीन, आतड्यांना अनुकूल
- **हरभरा + बाजरी** - स्नायूंना बळकटी देते, ऊर्जा वाढवते
- **चवळी + रताळे** - रक्तातील साखर संतुलित करते, पचनास मदत करते

धान्य + बीन्स = चांगले पोषण आणि समाधान / तृप्तता

काळाच्या कसोटीवर यशस्वी ठरलेली भारतीय खाद्यपरंपरा !

शक्ती भोजन:
भारतीय सकस शक्तीथाळीचा अनुभव -

भारताच्या समृद्ध पाककला परंपरेचे दर्शन घडवणारे पौष्टिक आणि शक्तिवर्धक परिपूर्ण सात्विक भोजन.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

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

1 निवडा

वेलकम ड्रिंक (स्वागत पेये) -

- **कैरीचे पन्हे -** कैरीचा (कच्च्या आंब्याचा) एक आंबटगोड थंडगार पदार्थ, जो मस्त ताजेतवाने आणि ऊर्जावान बनवतो.
- **सब्जासोबत पुदीना जलजीरा** - तुळशीच्या बियांमध्ये पुदिना मिसळून बनवलेले एक गोड थंडगार पाचक पेय.

स्टार्टर

- **कोथिंबीर-पनीर खांडवी -**

खास चव येण्यासाठी ताजी कोथिंबीर, पनीर आणि तीळ वापरून मऊ, तोंडात विरघळतील असे बेसनाचे वाफवलेले रोल.

सॅलड

- **कच्ची पपई गाजर सांबारियो -** कच्ची पपई आणि गाजराचे मस्त फोडणीमध्ये परतून घेऊन बनविलेले एक असे चविष्ट मिश्रण ज्यामुळे एक उत्साहपूर्ण सुरुवात करता येईल.

चटण्या / जोडपदार्थ

- **पिवळी मोहरी आणि शेंगदाण्याची चटणी -**

पिवळ्या मोहरीचा खास स्वाद असलेली एक तिखट, खुसखुशीत शेंगदाण्याची चटणी.

- **ओली हळद आणि आल्याचे लोणचे -**

तेलविरहित, मुरलेले (लैक्टो-आंबवलेले), रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे अँटीऑक्सिडंट्सने परिपूर्ण असे लोणचे.

मुख्य पाककृती (डिश)

- **वांग्याचे भरीत -** विस्तवावर भाजून घेऊन कुस्करून (मॅश केलेले) सौम्य मसाल्यांसह बनवलेले भरीत जे तृप्तीचा अनुभव देते.
- **गवारीची भाजी** - दरवळणाऱ्या मसाल्यांसह गवारीची स्टर-फ्राय पद्धतीने बनवलेली एक साधीसोपी पण चवदार भाजी.

- **पांढऱ्या लोण्याबरोबर बाजरीची भाकरी –** मलईदार, हाताने घुसळून बनलेल्या पांढऱ्या लोण्याबरोबर सर्व्ह केलेली छान भाजलेली बाजरीची भाकरी.

- **वाफवलेला भात किंवा ज्वारी-मूग डाळ-भाज्यांची खिचडी --** मऊ, सुगंधाने दरवळणारा वाफवलेला भात किंवा पौष्टिक ज्वारी - मूग डाळ आणि भाज्यांनी बनलेली खिचडी -- ह्यामधून एक निवडू शकता जे असेल परिपूर्ण पोषणसंपन्न जेवण.

- **सातूची कढी –** प्रोटीनने परिपूर्ण सातूच्या पिठापासून बनवलेली दह्यातली एक सुखदायक कढी.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **लापशी –** गहू, खाण्यायोग्य डिंक, शुद्ध A2 तूप, सुंठ पावडर, केशर आणि काजू वापरुन बनवलेला एक परिपूर्ण आणि प्रेमाची ऊब देणारा, गुळाची गोडी असलेला गुजराती गोड पदार्थ.

पेय

- **जीरायुक्त ताक –** पचनासाठी जिरे मिसळलेले आतड्यांसाठी उपयुक्त दह्यापासून बनणारे पेय.

जेवणानंतरचे पाचक

- **मुखवास** - एक विशिष्ठ बडीशेप, भाजलेले धणे आणि अळशी यांचे सुगंधित, पाचक मिश्रण.

- **घरगुती गुलकंद पान** - जेवणाचा समारोप केला जातो घरगुती गुलकंदाने भरलेले एक शाही गोड विड्याचे पान.

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती (अंदाजे मूल्य)

KCAL एकूण कॅलरीज : 703 किलोकॅलरी	एकूण कार्बोहायड्रेट्स : 99 ग्रॅम	एकूण प्रोटीन : 25 ग्रॅम	FAT एकूण फॅट्स : 23 ग्रॅम

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पाककृती

वेलकम ड्रिंक (स्वागत पेये) -

कैरीचे पन्हे (थंड पेय)

साहित्य :

- कैरी (कच्चा आंबा) - 50 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 10 ग्रॅम
- काळे मीठ - ¼ मोठा चमचा
- जिरे पावडर (भाजलेली) - ¼ मोठा चमचा
- पाणी - 200 मिली
- पुदिन्याची पाने - 3-4

कृती :

- कैरी मऊ होईपर्यंत वाफवून नंतर सोलून त्याचा गर काढून घ्यावा.
- कैरीचा गर, सेंद्रिय गूळ पावडर, काळे मीठ, जिरे पावडर आणि पाणी घालून एकजीव करावे.
- पुदिन्याने सजवून थंडगार सर्व्ह करावे.

सब्जा सोबत पुदिना जलजीरा

साहित्य :

- पुदिन्याची पाने - 10 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 1 मोठा चमचा
- जिरेपूड (भाजलेले) - ¼ मोठा चमचा
- काळे मीठ - ¼ मोठा चमचा
- सब्जा / तुळस बी (भिजवलेले) - 1 मोठा चमचा
- पाणी - 200 मिली

कृती :

- पाणी घालून पुदिन्याची पाने, लिंबाचा रस, जिरे आणि काळे मीठ मिक्सरमध्ये एकजीव करून घ्यावे.
- ह्यामध्ये आता भिजवलेल्या सब्जाच्या बिया घाला आणि थंडगार सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

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

स्टार्टर
कोथिंबीर-पनीर खांडवी

साहित्य :

- बेसन पीठ - 25 ग्रॅम
- पाणी - 100 मिली
- A2 दही - 50 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - 5 ग्रॅम
- तीळ - ½ मोठा चमचा
- A2 पनीर (किसलेले) - 30 ग्रॅम
- मीठ - ¼ मोठा चमचा
- हळद - ¼ मोठा चमचा

कृती :

- बेसन, पाणी, दही, मीठ आणि हळद एकत्र मिसळून हे मिश्रण मंद आचेवर घट्ट होईपर्यंत शिजवावे.
- तेल लावून घेतलेल्या प्लेटवर पीठ पसरवा, थंड होऊ द्या आणि मग त्याच्या पट्ट्या कापून घ्याव्यात.
- त्यावर पनीर आणि कोथिंबीर घालावी. त्यात थोडेसे घाण्याचे शेंगदाण्याचे तेल, तीळ, मोहरी आणि कढीपत्ता ह्याची फोडणी घालावी..

सॅलड
कच्ची पपई - गाजर सांबारियो

साहित्य :

- कच्ची पपई (सालं काढून किसलेली) - 25 ग्रॅम
- गाजर (सालं काढून किसलेले) - 25 ग्रॅम
- आले (बारीक चिरलेले) - 2 ग्रॅम
- मोहरी - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- धणे पावडर - 1 ग्रॅम
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम
- लाल तिखट (गरज लागल्यास) - 0.25 ग्रॅम
- चवीनुसार मीठ
- ताजी कोथिंबीर, चिरलेली (सजावटीसाठी) - 2 ग्रॅम
- घाण्यावरचे नारळ तेल किंवा शेंगदाण्याचे तेल - 3 ग्रॅम

कृती :

- एका पॅनमध्ये मध्यम आचेवर तेल गरम करा.
- त्यात मोहरी आणि जिरे घाला आणि ते तडतडू द्या.
- चिरलेले आले घालून ते 1 मिनिटभर परतावे.
- किसलेले कच्चे पपई आणि गाजर घालून चांगले ढवळून घ्यावे.
- धणे पावडर, हळद पावडर आणि लाल तिखट (आवश्यक असल्यास) घाला. चांगले ढवळून घ्यावे.
- 3 मिनिटे किंवा भाज्या मऊ होईपर्यंत परतून घ्या पण त्यांचा कुरकुरीतपणा टिकवून ठेवावा.
- चवीनुसार मीठ घाला.
- चिरलेली कोथिंबीर घालून डिश सजवावी.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

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

चटण्या / जोडपदार्थ

पिवळी मोहरी आणि शेंगदाण्याची चटणी (एका व्यक्तीसाठी)

साहित्य :

- शेंगदाणे (भाजलेले) - 10 ग्रॅम
- पिवळी मोहरी - ½ मोठा चमचा
- लिंबाचा रस - 1 मोठा चमचा
- मीठ - ¼ मोठा चमचा
- पाणी - 1 मोठा चमचा

कृती :

- सर्व साहित्य बारीक वाटून घ्यावे.
- जेवणामध्ये मुख्य पदार्थांसोबत ही चटणी वाढावी.

ओली हळद आणि आल्याचे लोणचे (25 ग्रॅम)

साहित्य:

- ओली हळद (किसलेली) – 12 ग्रॅम
- ताजे आले (किसलेले) – 10 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 1 मोठा चमचा
- मीठ आणि चिमूटभर मिरपूड (चवीनुसार) – मोठा चमचा

कृती:

- एका भांड्यात किसलेली हळद आणि आले मिसळून घ्यावे.
- मीठ, मिरपूड आणि लिंबाचा रस घालून सर्व एकत्र करावे.
- चांगले मिसळा आणि चव मुरण्यासाठी 10 मिनिटे तसेच ठेवावे.
- ताजे सर्व्ह करा किंवा 2-3 दिवसांपर्यंत फ्रिजमध्ये हवा बंद डब्यात ठेवू शकता.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

मुख्य पाककृती (डिश)
वांग्याचे भरीत (100 ग्रॅम)

साहित्य:
- वांगी (भाजून मॅश केलेली) - 100 ग्रॅम
- टोमॅटो (चिरलेले) - 30 ग्रॅम
- आले (किसलेले) - ½ मोठा चमचा
- जिरे - ¼ मोठा चमचा
- A2 तूप - ⅓ मोठा चमचा
- मीठ - ¼ मोठा चमचा

कृती:
- तूप गरम करा, त्यात जिरे आणि आले घालावे.
- टोमॅटो घालून मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
- त्यात वांगी कुस्करून मिक्स करावे आणि 5 मिनिटे शिजवावे.
- गरमागरम सर्व्ह करावे.

गवारीची भाजी (एका व्यक्तीसाठी - 100 ग्रॅम)

साहित्य:
- गवार (चिरलेली) – 75 ग्रॅम
- मोहरी – ¼ मोठा चमचा
- हळद –   मोठा चमचा
- लाल तिखट – ¼ मोठा चमचा
- धणे पावडर – ½ मोठा चमचा
- मीठ (चवीनुसार) – ¼ मोठा चमचा
- पाणी (स्वयंपाकासाठी) – 2 मोठा चमचा
- नारळ (सजावटीसाठी किसलेले) – 1 मोठा चमचा
- घाण्यावरील शेंगदाण्याचे तेल – 2 ग्रॅम

कृती:
- एका पॅनमध्ये 2 ग्रॅम घेण्याचे शेंगदाण्याचे तेल गरम करावे.
- मोहरी घालून चांगली तडतडू द्यावी.
- चिरलेली गवार आणि थोडे पाणी घाला. झाकण ठेवून 5-7 मिनिटे मऊ होईपर्यंत शिजू द्यावे.
- हळद, लाल तिखट, धणे पावडर आणि मीठ घालून व्यवस्थित मिसळून घ्यावे.
- चव येईपर्यंत आणखी 2-3 मिनिटे शिजवावे.
- किसलेले नारळ घालून गरम सर्व्ह करावे.

लोण्यासोबत बाजरीची भाकरी (तळहाताएवढी)

साहित्य:
- बाजरीचे पीठ - 25 ग्रॅम
- पाणी - गरजेनुसार
- पांढरे लोणी - 1 मोठा चमचा

कृती:
- बाजरीचे पीठ पाण्याने मळून जाडसर भाकरी बनवावी.
- तव्यावर खुसखुशीत सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्यावी.
- पांढऱ्या लोण्यासोबत सर्व्ह करावी.

वाफवलेला भात किंवा ज्वारी, मूग डाळ खिचडी (100 ग्रॅम)

खिचडीसाठी साहित्य:
- ज्वारी (14 तास भिजवलेली) - 25 ग्रॅम
- मूग डाळ (12 तास भिजवलेली) - 25 ग्रॅम
- पाणी - 200 मिली
- मीठ - ¼ मोठा चमचा

कृती:
- ज्वारी आणि मूग डाळ मीठ घालून मऊ होईपर्यंत प्रेशर कुक करावी .
- गरमागरम सर्व्ह करावे.

सातूची कढी (एका व्यक्तीसाठी – 150 मिली)

साहित्य:
- सातूचे पीठ - 15 ग्रॅम
- दही - 50 ग्रॅम
- पाणी - 130 मिली
- मोहरी - ¼ मोठा चमचा
- जिरे - ¼ मोठा चमचा
- मेथीचे दाणे - 2-3 बिया
- आले पेस्ट - ¼ मोठा चमचा
- हळद - ¼ मोठा चमचा
- लाल तिखट - ¼ मोठा चमचा
- धणे पावडर - ½ मोठा चमचा
- मीठ - ¼ मोठा चमचा
- सेंद्रिय गूळ पावडर (गरज वाटल्यास) 2 ग्रॅम
- कढीपत्ता - 3-4 पाने
- घाण्याचे शेंगदाण्याचे तेल 2 ग्रॅम
- कोथिंबीर (चिरलेली) - 1 मोठा चमचा

कृती:
- सातू, दही, पाणी, हळद, मिरची पावडर, धणे पावडर, मीठ आणि गूळ पावडर मिक्स करून घ्यावे.
- तेल गरम करा, त्यात मोहरी, जिरे, मेथी दाणे, आले पेस्ट आणि कढीपत्ता घालावा,
- सातूचे मिश्रण घालून सतत ढवळत राहा आणि 5-7 मिनिटे उकळू द्यावे.
- कोथिंबीरने सजवा आणि भातासोबत किंवा खिचडीसोबत गरमागरम कढी सर्व्ह करावी.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)
लापशी (50 ग्रॅम)

साहित्य:

- गव्हाचा दलिया - 20 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 10 ग्रॅम
- A2 तूप - 1 मोठा चमचा
- सुंठ पावडर - ¼ मोठा चमचा
- केशर (काड्या) - 2-3
- बदाम आणि पिस्ता (सजावटीसाठी कापलेले) - 2 मोठा चमचा

कृती:

- तुपामध्ये गव्हाचा दलिया भाजून घ्या, पाणी घाला आणि मऊ होईपर्यंत शिजवावा.
- गूळ, केशर आणि सुंठ पावडर घालून ढवळून घ्यावे.
- बदाम आणि पिस्त्याने सजवून लापशी सर्व्ह करावी.

पेय
जिरेयुक्त ताक - (एका व्यक्तीसाठी – 150 मिली)

साहित्य:

- दही - 50 ग्रॅम
- पाणी - 75 मिली
- जिरे पावडर (भाजलेले) - ¼ मोठा चमचा
- काळे मीठ - मोठा चमचा
- आले (किसलेले) -¼ मोठा चमचा
- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - ¾ मोठा चमचा
- पुदिन्याची पाने (चिरलेली) - 2 पाने
- लिंबाचा रस (गरज वाटल्यास) - ¼ मोठा चमचा

कृती:

- दही, पाणी, जिरे पावडर, काळे मीठ आणि आले एकजीव होईपर्यंत वाटून घुसळून घ्यावे.
- ह्यामध्ये कोथिंबीर आणि पुदिन्याची पाने घाला.
- थंडगार सर्व्ह करा, आवडत असल्यास पुदिन्याची पाने किंवा थोडी जिरेपावडर घालून सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

जेवणानंतरचे पाचक
(एका व्यक्तीसाठी - 10 ग्रॅम)

साहित्य:
- बडीशेप - 3 ग्रॅम
- भाजलेली धने डाळ - 2 ग्रॅम
- अळशी - 2 ग्रॅम
- वेलची पावडर -   मोठा चमचा
- वाळलेल्या गुलाबाच्या पाकळ्या - 1 ग्रॅम

कृती:
- चव वाढवण्यासाठी धणे, एका विशिष्ठ प्रकारची बडीशेप आणि नेहमीची बडीशेप हलके भाजून घ्यावी .
- सर्व साहित्य एका भांड्यात घेऊन एकत्र करावे.
- नेहमीच हवाबंद डब्यात ठेवावे आणि जेवणानंतर अर्धा चमचा द्यावे.

अस्वीकरण:

• एखाद्या नवीन पदार्थाचे सेवन करण्याआधी जर तुम्हाला एखाद्या पदार्थाप्रती संवेदनशीलता, पचन समस्या किंवा आरोग्याच्या कोणत्याही समस्या जाणवत असतील तर न विसरता तुमच्या आरोग्यसेवा मदतनीसांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

• ज्यांना मांसाहारी पर्याय निवडायचा असेल ते , उपलब्धता आणि वैयक्तिक पसंतीनुसार चिकन, सॅल्मन, गोड्या पाण्यातील पारा-मुक्त मासे किंवा अंडी यासारखे उच्च दर्जाचे, हार्मोन आणि अँटीबायोटिक-मुक्त पर्याय वापरुन ह्या पाककृतींमध्ये आवश्यकल ते बदल करू शकतात किंवा पूरक आहार घेऊ शकतात. तसेच आवडीनुसार मशरूमदेखील वापरता येतील.

• नेहमीच , तुमच्या आहाराच्या गरजा आणि पदार्थांच्या मूळ मानकांनुसार घटक पदार्थांचे प्रमाण कमी अधिक करावे.

शक्ती भोजन

एका भारतीय सकस शक्तीथाळीचा अनुभव

भारताच्या समृद्ध पाककला परंपरेचे दर्शन घडवणारे पौष्टिक आणि शक्तिवर्धक परिपूर्ण सात्विक भोजन.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

वेलकम ड्रिंक (स्वागत पेये)

(1 निवडा)

- **वाळ्याचे (खस) सरबत –** ताज्या वाळ्याच्या वनस्पतीपासून बनवलेले ताजेतवाने करणारे थंडगार पेय, ज्यामध्ये नैसर्गिक गोडवा असतो आणि शरीराला आतून (थंडावा) शांत प्रभाव देते.
- **केशर बदाम थंडाई –** खास भारतीय सुगंधी मसाले घालून बनविलेले थंडगार क्रिमी दुधाचे पेय ज्यामध्ये पौष्टिक मूल्यांसाठी म्हणून केशर, बदाम मिसळले जातात.

स्टार्टर

- **गुजराती पद्धतीचे शेवग्याचे पातरा –** मसालेदार बेसनात बनवून वाफवून गोल रोल केलेला आणि वरून कुरकुरीत तीळ तसेच खरबूजाच्या बियांनी सजवलेला अळू आणि शेवग्याच्या पानांचा एक पौष्टिक स्वादिष्ट पदार्थ.

सॅलड

- **कुरकुरीत मखाणे काकडी चाट –** भाजलेले मखाणे , काकडी, रताळे, उकडलेली मटकी, खोवलेला ताजा नारळ शिवाय हिरवी चटणी, खाकरा आणि शेव घालून तयार केलेले एक कुरकुरीत, मस्त चवदार सॅलड.

चटण्या

- **ताजी खजूर चटणी –** खास सुगंधी मसाले घालून ताज्या खजूरांपासून बनवलेली, नैसर्गिकरित्या परिपूर्ण गोड आणि तिखट चवीची चटणी.
- **आवळा कोथिंबीर चटणी –** ताज्या कोथिंबीरीच्या पानांसह भारतीय आवळा एकत्र करून बनवलेली भरपूर व्हिटॅमिनयुक्त एक चटणी, ज्यामुळे मस्त ताजेतवानेपणाची चव रेंगाळत राहते.

मुख्य पाककृती (डिश)

- **हंडी उंधियो –** मातीच्या भांड्यात मंद आचेवर बनविला जाणारा गुजराती पदार्थ ज्यामध्ये जांभळे रताळे, कच्ची केळी आणि सुरती शेंगा , वाल पापडी , वाटाणे आणि सुगंधी मसाले घातले जातात तसेच नारळ ,तीळ शिवाय वाफवलेले मेथी मुठिया मिसळून एकत्र शिजवलेला एक परिपूर्ण आणि चवदार असा पारंपारिक गुजराती पाककृतीचे सार म्हणावा असा खास पदार्थ.

- **गुजराती आमटी –** तूर डाळ, मसूर डाळ आणि गूळ घालून बनवलेली गोडआणि तिखट आमटी ज्यामध्ये सौम्य तिखट फोडणीसुद्धा समाविष्ट असते.
- **वाफवलेला भात , राजगिऱ्याची रोटी (पोळी) सोबत देशी तूप:** जेवणाच्या चवीला पूरक ठरेल अशा उत्तम प्रकारे शिजवलेला हलका, मऊ आणि सुगंधित भात किंवा शुद्ध A2 देशी तुपाच्या सोबत खाल्ली जाणारी मऊ, ग्लूटेन-मुक्त अस्सल भारतीय राजगिरा रोटी (भाकरीसारखी) यापैकी एक निवडा.
- **कोबीची भाजी –** मोहरी, कढीपत्ता आणि सौम्य मसाल्यांवर भाजून चिरलेल्या कोबीला चविष्ठ स्टर फ्राय करणे.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **नाचणी आणि मूग डाळीचा शिरा –** नाचणीचे पीठ, मूग डाळ, गूळ, A2 तूप, वेलची आणि चिरलेले काजूबदाम घालून बनवलेला नेहमीच्या शिऱ्यास क्लासिक पौष्टिक बदल ठरू शकेल असा शिरा.

पेय

- **आलेयुक्त ताक –** जेवणानंतर थंडावा आणि ताजेपणा देणारे आले मिसळलेले पचनास अनुकूल असे ताक (दही पेय).

जेवणानंतरचे पाचक (माऊथ फ्रेशनर)

- **गुलकंद आणि ताज्या खोबऱ्यासह मुखवास पान –** ताजे खोबरे आणि गुलकंदाने भरलेले एक स्वादिष्ट आणि सुगंधित विड्याचे पान.
- **मुखवास –** बडीशेप, भाजलेले धणे, ओवा, एक विशिष्ठ (शेपूबियांसारखी) बडीशेप , जिरे, अळशी आणि सेन्नाच्या पानांच्या सुगंधी मिश्रणाने बनवलेले एक नैसर्गिक पाचक.

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती

(अंदाजे मूल्य)

एकूण कॅलरीज	**एकूण कार्बोहायड्रेट्स**	**एकूण प्रोटीन**	**एकूण फॅट्स**
838 किलोकॅलरी	**128 ग्रॅम**	**32 ग्रॅम**	**23 ग्रॅम**

पाककृती

स्वागत पेय

वाळ्याचे (खस) सरबत

साहित्य:

- ताजा वाळा (खस) - 100 ग्रॅम
- पाणी - 1 लिटर
- गूळ पावडर/किसलेला गूळ - 100 ग्रॅम
- बर्फाचे तुकडे - गरजेनुसार
- सजावटीसाठी लिंबाचे तुकडे किंवा पुदिन्याची पाने (आवडीनुसार)

कृती:

1. वाळ्याची मुळे किंवा खस पूर्णपणे स्वच्छ धुवून घ्यावीत.
2. वाळा पाण्यात किमान 2-3 तास किंवा रात्रभर भिजत ठेवावा.
3. मिश्रण एका मोठ्या भांड्यात बारीक चाळणीतून किंवा कापडामधून गाळून घ्या. गाळ काढून टाकावा.
4. वाळ्याच्या पाण्यात गुळाची पावडर/किसलेला गूळ घाला. विरघळेपर्यंत ढवळून घ्यावे.
5. हे सरबत रेफ्रिजरेटरमध्ये किमान 30 मिनिटे थंड होण्यास ठेवावे.
6. आवडीनुसार हे ताजे थंडगार वाळा सरबत , लिंबाच्या कापांनी किंवा पुदिन्याच्या पानांनी सजवून सर्व्ह करावे.

केशर बदाम थंडाई

साहित्य:

- बदाम (भिजवून साल काढलेले) – 10 ग्रॅम
- काजू – 3 ग्रॅम
- बडीशेप – 2 ग्रॅम
- खसखस – 3 ग्रॅम
- वेलची – 1 पूर्ण शेंग
- काळी मिरी – 1 ग्रॅम
- केशर – 2-3 काड्या
- सेंद्रिय गूळ पावडर – 10 ग्रॅम
- A2 दूध – 75 मिली

कृती:

1. सर्व साहित्य बारीक वाटून पेस्ट बनवावी.
2. A2 दुधामध्ये पेस्ट मिसळून घ्यावी.
3. थंडगार सर्व्ह करावे.

स्टार्टर

गुजराती पद्धतीचे शेवग्याचे पातरा (2-3 वड्या)

साहित्य:

- अळूची पाने - 3 मध्यम
- शेवग्याची पाने - 10 ग्रॅम
- बेसन - 30 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 5 ग्रॅम
- चिंचेची पेस्ट - 5 मिली
- आल्याची पेस्ट - 2 ग्रॅम
- हिरव्या मिरचीची पेस्ट (आवडीनुसार) - 1 ग्रॅम
- तीळ - 2 ग्रॅम

कृती:

1. बेसन, गूळ, चिंचेची पेस्ट, आले पेस्ट आणि हिरव्या मिरचीची पेस्ट मिक्स करून एकजीव पेस्ट बनवावी.
2. हे मिश्रण अळूच्या पानांवर व्यवस्थित एकसारखे लावून घ्यावे, शेवग्याच्या पानांचा थर लावावा , घट्ट गुंडाळून रोल करावे आणि 20 मिनिटे वाफवून घ्यावेत.
3. रोलचे छोटे तुकडे कापून कढीपत्ता, मोहरीची फोडणी आणि वरून तीळ, खरबूजाच्या बिया घालून सजवून सर्व्ह करावे.

सॅलड

कुरकुरीत मखाणे चाट (100 ग्रॅम)

साहित्य:

- मखाणे (भाजलेले) – 10 ग्रॅम
- काकडी (चिरलेली) – 20 ग्रॅम
- रताळे (उकडून बारीक चिरलेले) – 20 ग्रॅम
- उकडलेली मटकी – 10 ग्रॅम
- खोवलेला नारळ (खोबरे) – 5 ग्रॅम
- हिरवी चटणी – 5 ग्रॅम
- गहू/ज्वारीचा खाकरा (चिरलेला) – 5 ग्रॅम
- शेव – 5 ग्रॅम

कृती:

1. सर्व साहित्य एकत्र करून घ्यावे
2. हिरवी चटणी घालून चाट सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

चटणी

ताजी खजूर चटणी

साहित्य:

- ताजे खजूर (बिया काढलेले) – 20 ग्रॅम
- चिंचेची पेस्ट – 5 ग्रॅम
- जिरेपूड – 1 ग्रॅम
- काळे मीठ – 1 ग्रॅम

कृती:

1. सर्व साहित्य एकत्र मिसळून एकजीव करावी म्हणजे चटणी तयार होते.

आवळा कोथिंबीर चटणी

साहित्य:

- आवळा - 10 ग्रॅम
- धने - 20 ग्रॅम
- आले - 2 ग्रॅम
- सैंधव मीठ - 1 ग्रॅम

कृती:

1. सर्व साहित्य एकत्र मिसळून वाटून घेऊन पेस्ट बनवावी.

मुख्य पाककृती (डिश)

हंडी उंधियो (एका व्यक्तीसाठी)

साहित्य:
भाजीसाठी:

- वांगी (लहान, चौकोनी तुकडे केलेले) – 40 ग्रॅम
- सुरती पापडी शेंगा (संपूर्ण) – 30 ग्रॅम
- वालपापडीचे दाणे (ताजे) – 25 ग्रॅम
- हायसिंथचे दाणे (संपूर्ण) – 20 ग्रॅम
- कच्ची केळी (तुकडे केलेले) – 30 ग्रॅम
- दुधी भोपळा (चौकोनी तुकडे केलेले) – 30 ग्रॅम
- गवार – 30 ग्रॅम
- सुरण (चौकोनी तुकडे केलेले) – 25 ग्रॅम
- रताळे (चौकोनी तुकडे केलेले) – 25 ग्रॅम
- टोमॅटो (चौकोनी तुकडे केलेले) – 30 ग्रॅम

मेथी मुठियांसाठी:

- मेथी (चिरलेली) – 20 ग्रॅम
- बेसन – 10 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.5 ग्रॅम
- धणे पावडर – 1 ग्रॅम
- ओवा – 0.5 ग्रॅम
- मीठ – 1 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर – 3 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 2 ग्रॅम
- पाणी – गरजेनुसार

हिरव्या (वाटण) मसाल्यासाठी:

- कोथिंबीर (चिरलेली) – 10 ग्रॅम
- आले (किसलेले) – 3 ग्रॅम
- नारळ (खोवलेले खोबरे) – 5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 5 ग्रॅम

इतर साहित्य :

- मोहरी – 1.5 ग्रॅम
- जिरे – 1.5 ग्रॅम
- हिंग – 0.25 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.5 ग्रॅम
- धने पावडर – 2 ग्रॅम
- जिरे पावडर – 2 ग्रॅम
- मीठ – 3 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर – 5 ग्रॅम
- घेण्याचे मोहरीचे तेल – 3 ग्रॅम
- पाणी – 50 ग्रॅम

कृती:

टप्पा पहिला : मेथी मुठिया बनविणे

1. चिरलेली मेथीची पाने, बेसन, हळद, धणे पावडर, ओवा, मीठ, गूळ पावडर हे सर्व लिंबाचा रस घालून एकत्र करून घ्यावे.
2. गरजेनुसार पाणी घालून मऊ पीठ मळून घ्या. त्याचे लहान गोळे बनवावेत.
3. 10 मिनिटे वाफवून बाजूला ठेवावेत.

टप्पा दुसरा : हिरवा मसाला (वाटण) तयार करणे

1. चिरलेली कोथिंबीर, किसलेले आले, हिरवी मिरची पेस्ट (आवडीनुसार), खोवलेला नारळ आणि लिंबाचा रस एकत्र करून बाजूला ठेवावे.

टप्पा तिसरा : हंडीमध्ये उंधियो बनविणे

1. हंडी किंवा जाड तळाच्या पॅनमध्ये तेल गरम करावे.
2. फोडणीमध्ये मोहरी, जिरे आणि हिंग घालून ते तडतडू द्यावे.
3. चिरलेला टोमॅटो, हळद, कोथिंबीर , जिरेपूड आणि मीठ घाला. मऊ होईपर्यंत 2-3 मिनिटे शिजू द्यावे.
4. वांगी घालून थोडे अजुन मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
5. वाल पापडी, सुरती पापडी दाणा, हायसिंथ बीन्स, कच्चे केळे, दुधी भोपळा, गवार , रताळे घालून चांगले मिसळून घ्यावे.
6. ½ कप (50 ग्रॅम) पाणी घालून झाकण ठेवून मंद आचेवर 10 मिनिटे शिजवावे.
7. वाफवलेले मेथी मुठिया आणि तयार हिरवा मसाला घालून सर्व मिश्रण सावकाश एकत्र करावे.
8. झाकण ठेवून आणखी 7-8 मिनिटे शिजवा जोपर्यंत सर्व भाज्या मऊ आणि सुगंधित होत नाहीत.
9. शेवटी गॅस बंद करून काही मिनिटे तसेच ठेवावे.

अंतिमत: सर्व्हिंगची तयारी

1. ताजी कोथिंबीर आणि खोवलेले ओले खोबरे घालून सजवून आणि गरमागरम सर्व्ह करावे.

देशी तुपासोबत राजगिरा भाकरी (रोटी)

(तळहाताएवढी भाकरी)

साहित्य:

- राजगिरा पीठ - 20 ग्रॅम
- पाणी - गरजेनुसार
- A2 देशी तूप - 3 ग्रॅम

कृती:

1. पाण्याने पीठ मळून घ्या आणि भाकरी (रोटी) बनवावी.
2. तव्यावर व्यवस्थित भाजून घेऊन तूप लावावे.

गुजराती आमटी (125 मिली)

साहित्य:
आमटीसाठी:

- तूर डाळ/ मसूर डाळ (12 तास भिजवलेली) – 20 ग्रॅम
- पाणी (डाळ शिजवण्यासाठी) – 150 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.5 ग्रॅम
- मीठ – 2 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ (किसलेला) – 5 ग्रॅम
- चिंचेचा गर – 5 ग्रॅम
- टोमॅटो (चिरलेला) – 30 ग्रॅम
- हिरवी मिरची (चिर दिलेली किंवा तुकडे केलेली) – 2 ग्रॅम
- आले (किसलेले) – 2 ग्रॅम
- शेंगदाणे (आवडीनुसार) – 5 ग्रॅम

फोडणीसाठी:

- A2 तूप – 5 ग्रॅम
- मोहरी – 1 ग्रॅम
- जिरे – 1 ग्रॅम
- हिंग – 0.25 ग्रॅम
- कढीपत्ता – 2-3 पाने
- सुक्या लाल मिरच्या (आवडीनुसार तुकडे करून) - 1 लहान
- सिलोन दालचिनी - 1 लहान तुकडा
- लवंग - 1 छोटी लवंग

सजावटीसाठी:

- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - 5 ग्रॅम

कृती:
टप्पा 1: डाळ शिजवणे

- तूर डाळ नीट धुवून घेणे.
- प्रेशर कुकरमध्ये 150 ग्रॅम पाणी, हळद आणि शेंगदाणे घालून 3-4 शिट्ट्या होईपर्यंत किंवा डाळ मऊ होईपर्यंत शिजवून घ्यावी.
- डाळ चांगली एकजीव होईपर्यंत घोटून घ्यावी.

टप्पा 2: मुख्य डाळ बनवणे.

1. एका पॅनमध्ये तूप गरम करावे.
2. त्यामध्ये मोहरी, जिरे, हिंग, कढीपत्ता, सुक्या लाल मिरच्या, दालचिनी आणि लवंगा घाला. ते तडतडू द्यावे.
3. चिरलेले टोमॅटो, हिरवी मिरची आणि आले घालून मऊ होईपर्यंत परतून घ्यावे.
4. घोटून एकजीव केलेली डाळ, चिंचेचा कोळ, गूळ आणि मीठ घालावे.
5. जास्त घट्ट अथवा पातळ होऊ नये असे योग्य प्रमाणात पाणी घालावे. (सुमारे 50-70 ग्रॅम).
6. 5-7 मिनिटे उकळवा, अधूनमधून ढवळत रहावे.

टप्पा 3: सजावट करून सर्व्ह करणे

1. चिरलेल्या कोथिंबीरने सजवावे.
2. गरम गरम वाफाळता भात, पोळी (रोटी) किंवा खिचडीसोबत सर्व्ह करावी.

वाफेवर शिजवलेला भात (50 ग्रॅम)

साहित्य:

- तांदूळ - 15 ग्रॅम (न शिजवलेला)
- पाणी - गरजेनुसार

कृती:

1. छान मऊ होईपर्यंत (भात तयार होईपर्यंत) तांदूळ शिजवून घ्यावेत.

कोबीची भाजी
(150 ग्रॅम)

साहित्य:

- कोबी (चिरलेला) – 100 ग्रॅम
- हिरवे वाटाणे (मटार) – 20 ग्रॅम
- टोमॅटो (चिरलेला) – 30 ग्रॅम
- आले (किसलेले) – 3 ग्रॅम
- मोहरी – 1.5 ग्रॅम
- जिरे – 1.5 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.75 ग्रॅम
- धने पावडर – 2 ग्रॅम
- लाल तिखट (पर्यायी) – 1.5 ग्रॅम
- मीठ – 2 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 3.5 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर – 7 ग्रॅम
- घाण्याचे शेंगदाण्याचे तेल (टाळायचे असल्यास मसाले कोरडेच भाजावेत) – 3 ग्रॅम

कृती:

1. एका पॅनमध्ये तेल गरम करा, त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. ते तडतडू द्यावेत.
2. किसलेले आले घालून काही सेकंद परतून घ्यावे.
3. टोमॅटो, हळद, धणे पावडर, लाल तिखट आणि मीठ घालून टोमॅटो मऊ होईपर्यंत शिजवणे.
4. चिरलेला कोबी आणि वाटाणे (मटार) घालून चांगले एकत्र करून घ्यावे.
5. थोडे पाणी घालून झाकण ठेवून मंद आचेवर 6-7 मिनिटे शिजू द्यावे.
6. कोबी मऊ झाल्यावर लिंबाचा रस घालून चांगले मिसळून घ्यावे.
7. ताज्या कोथिंबिरीने सजवून भाजी गरमागरम सर्व्ह करावी.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

नाचणी आणि मूग डाळीचा शिरा (50 ग्रॅम)

साहित्य:

- नाचणीचे पीठ – 15 ग्रॅम
- मूग डाळ – 15 ग्रॅम
- गूळ – 5 ग्रॅम
- A2 तूप – 5 ग्रॅम
- वेलची – 1 ग्रॅम
- कापलेले बदाम आणि अक्रोड (सजावटीसाठी) - 5 ग्रॅम

कृती:

1. मूग डाळ आणि नाचणीचे पीठ तुपात सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्यावे.
2. वेलची आणि गूळ घालून घट्ट होईपर्यंत शिजवावे.
3. वरून बदाम आणि अक्रोडने सजवावे.

पेय

आलेयुक्त ताक

साहित्य:

- ताक - 150 मिली
- आले (किसलेले) - 2 ग्रॅम

कृती:

1. सर्व साहित्य एकत्र करून व्यवस्थित घुसळून घ्यावे, थंडगार ताक सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

जेवणानंतर माउथ फ्रेशनर

मुखवास पान

साहित्य:

- विड्याचे पान - 1
- ताजे खोबरे - 5 ग्रॅम
- गुलकंद - 5 ग्रॅम

कृती:

1. विड्याच्या पानात खोबरे , गुलकंद भरुन खाण्यासाठी पान तयार करावे.

मुखवास (पाचक)

साहित्य:

- बडीशेप - 1 मोठा चमचा (15 ग्रॅम)
- जिरे - 1 मोठा चमचा (15 ग्रॅम)
- काळे तीळ - 0.5 मोठा चमचा (2 ग्रॅम)
- ओवा - 0.5 मोठा चमचा (2 ग्रॅम)
- लिंबाचा रस -- 1-2 थेंब
- हिमालयीन (गुलाबी) मीठ -- एक चिमूटभर (0.1 ग्रॅम)
- हळद पावडर - एक चिमूटभर (0.1 ग्रॅम)

कृती:

1. एका लहान भांड्यात, बडीशेप, जिरे, काळे तीळ आणि ओवा एकत्र करून घेणे .
2. मिश्रणात 1-2 थेंब लिंबाचा रस घालून एकत्र करावे.
3. साधारण 4 तास तसेच ठेवून द्यावे.
4. एका लहान पॅनमध्ये, हे मिश्रण काही सेकंदांसाठी मंद आचेवर हलके भाजून घ्यावे.
5. चिमूटभर हळद पावडर आणि हिमालयीन (गुलाबी) मीठ घालावे.
6. मिश्रण थंड होऊ द्यावे.
7. हवाबंद डब्यात साठवून ठेवावे.

सर्व्ह करण्यासाठीच्या सूचना

- चांगले पचन होण्यासाठी जेवणानंतर ¼ चमचा (सुमारे 1.25 ग्रॅम) मुखवास खाऊ शकता.

कसा साठवावा? (शेल्फ लाइफ)

- हवाबंद डब्यात मुखवास 2 आठवड्यांपर्यंत साठवता येईल.

सल्ला (टिप्स)

1. तुम्ही तुमच्या चवीनुसार लिंबाच्या रसाचे प्रमाण कमी-जास्त करू शकता.
2. मसाले जळू नयेत म्हणून मिश्रण हलके भाजून घ्यावेत.
3. मुखवास हे पचनास मदत करणारे आहे आणि ते अल्प (योग्य) प्रमाणातच सेवन करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

शक्ती भोजन

एका भारतीय सकस शक्तीथाळीचा अनुभव

भारताच्या समृद्ध पाककला परंपरेचे दर्शन घडवणारे पौष्टिक आणि शक्तिवर्धक परिपूर्ण सात्विक भोजन.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

वेलकम ड्रिंक (स्वागत पेये)

1 निवडा

- **वरियाली बडीशेप सरबत –** बडीशेप, काळी द्राक्षे आणि लिंबाच्या रसाचे थंडगार अमृतासारखे ताजेतवाने आणि तृप्त करण्यासाठी परिपूर्ण.
- **घरगुती गुलाबाचे सरबत –** सुगंधित आणि नैसर्गिकरित्या गोडी असलेले गुलाबाचे सरबत, फुलांच्या थंडगार तृप्तीचा अनुभव देणारे प्रेमाने बनवलेले.

स्टार्टर

- **मेथी, दुधी, ज्वारीच्या मुठिया –** ज्वारीचे पीठ, बेसन, ताजी मेथी आणि दुधी भोपळ्यापासून बनवलेले वाफवलेले गुजराती मुठिया. तीळाच्या कुरकुरीतपणाने भरलेला एक पौष्टिक मसालेदार पदार्थ.

सॅलड

- **प्रोटीनयुक्त काकडी सॅलड –** खाऊन ताजेतवाने वाटू लागेल असे कुरकुरीत कच्च्या काकडीचे भिजवलेली पिवळी मूग डाळ, कोथिंबीर आणि जिरे पावडर एकत्र करून बनविलेले हलके हायड्रेटिंग मिश्रण.

चटण्या आणि जोडपदार्थ

- **ताज्या भोपळ्याच्या बिया + कोथिंबिरीची चटणी –** भोपळ्याच्या बिया, ताजी कोथिंबीरची पाने आणि थोडासा मसाल्याचा वापर करून बनवलेली एक चवदार आणि पौष्टिक चटणी.
- **मोगरी (मुळ्याच्या शेंगा) –** हलके परतून कुरकुरीत, तिखट चवीच्या या मुळ्याच्या शेंगा जेवणात एक अनोखा क्रंच आणतात.

मुख्य पाककृती (डिश)

- **ज्वारीची भाकरी (रोटी) –** मऊ, पौष्टिक आणि ग्लूटेन-मुक्त, ही भारतीय पारंपारिक ज्वारीची भाकरी प्रत्येक पदार्थासोबत खाण्यास छान लागते.
- **कुरकुरी भेंडी – बाहेरून कुरकुरीत, आतून मऊ –** भेंडी सौम्य मसाले मिसळून परतून परिपूर्ण स्वादिष्ट बनते.

- **वांगी, वाटाणे आणि वालपापडीची भाजी –** एका स्वादिष्ट मसालेदार करीमध्ये वांगी, वाटाणे आणि वालपापडी यांचे एक अप्रतिम मिश्रण.
- **उडीद डाळ / चवळी भात –** क्रिमी उडीद डाळीचा भात किंवा प्रथिने वाढवणारा चळवळीचा करी भात यापैकी एक निवडा.
- **सिमला मिरची (ढोबळी) बेसनची कोरडी भाजी –** शिमला मिरची आणि बेसन एकत्र भाजून सौम्य मसाल्याच्या चवीसह एक अप्रतिम खमंग सुगंध देणारी भाजी.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **केशर पिस्ता श्रीखंड –** केशर, पिस्ता आणि काजू मिसळून बनवलेले रेशमी मऊ , तोंडात वितळणारे शाही श्रीखंड.

पेय

- **जिरे मसाला ताक –** भाजलेले जिरे, कोथिंबीर, पुदिना आणि आले घालून दह्यापासून बनवलेले थंड पाचक पेय, ज्यामुळे एक खास तिखट चव मिळते.

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)

- **गुलकंद पान –** सुवासिक गुलाब पाकळ्यांच्या गुलकंदासह एक ताजेतवाने करणारे विड्याचे पान जे जेवणानंतर पचनाचा परिपूर्ण आनंद देते.
- **पारंपारिक मुखवास –** पोटातील पचनासाठी अनुकूल, ताजी चव देणारे बडीशेप, भाजलेले धणे, ओवा, एक विशिष्ठ (शेपूबियांसारखी) बडीशेप , जिरे, अळशी आणि सेन्ना पानांचे मिश्रण.

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती

(अंदाजे मूल्य)

KCAL एकूण कॅलरीज **811 किलोकॅलरी**	एकूण कार्बोहायड्रेट्स **118 ग्रॅम**	एकूण प्रोटीन **33 ग्रॅम**	FAT एकूण फॅट्स **23 ग्रॅम**

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पाककृती

स्वागत पेय

वरियाली बडीशेप सरबत

साहित्य:

- बडीशेप (वरियाली) - 10 ग्रॅम
- काळी द्राक्षे (बिया नसलेली) - 20 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 5 ग्रॅम
- ताजा लिंबाचा रस - 5 मिली
- पाणी - 200 मिली
- बर्फाचे तुकडे (आवडीनुसार) - 3-4

कृती:

1. बडीशेप 200 मिली पाण्यात सुमारे 2 तास भिजवावी
2. ब्लेंडरमध्ये भिजवलेल्या बडीशेपच्या बिया, काळी द्राक्षे आणि गूळ पावडर एकत्र करून मऊ पेस्ट होईपर्यंत नीट मिसळावे.
3. मिश्रण बारीक चाळणीतून गाळून त्यात 5 मिली लिंबाचा रस घालावा आणि हवे असल्यास बर्फ घालून सर्व्ह करावे.

घरी बनवलेले गुलाब सरबत

साहित्य:

- वाळलेल्या गुलाबाच्या पाकळ्या (सेंद्रिय) - 10 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 5 ग्रॅम
- पाणी - 200 मिली
- ताज्या लिंबाचा रस - 5 मिली

कृती:

1. 200 मिली पाणी उकळून घ्या आणि त्यात वाळलेल्या गुलाबाच्या पाकळ्या घाला. 5 मिनिटे उकळल्यानंतर पूर्णपणे थंड होऊ द्यावे.
2. गुलाबाचे पाणी ब्लेंडरच्या भांड्यात गाळून घ्यावे. त्यात गूळ पावडर घालून विरघळेपर्यंत मिसळावे.
3. यामध्ये 5 मिली लिंबाचा रस घालून थंड करावे किंवा काही बर्फाचे तुकडे घालून सर्व्ह करावे.

स्टार्टर

मेथी-दुधी-ज्वारी मुठिया (75 ग्रॅम)

साहित्य:

- ज्वारीचे पीठ - 10 ग्रॅम
- बेसन - 10 ग्रॅम
- ताजी मेथीची पाने (बारीक चिरलेली) - 25 ग्रॅम
- दुधी (किसलेला) - 30 ग्रॅम
- तीळ - 5 ग्रॅम
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- आले-हिरव्या मिरचीची पेस्ट - 5 ग्रॅम (1 मोठा चमचा)
- ताजा लिंबाचा रस - 5 मिली
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 5 ग्रॅम
- मीठ (आवश्यकतेनुसार) - 2 ग्रॅम
- पाणी - 30-40 मिली

कृती:

1. एका भांड्यात ज्वारीचे पीठ, बेसन, चिरलेली मेथीची पाने आणि किसलेला दुधी एकत्र करून घ्यावे.
2. तीळ, हळद, आले-मिरची पेस्ट, लिंबाचा रस, गूळ आणि मीठ घालावे.
3. हळूहळू 30-40 मिली पाणी घालून मऊ पीठ मळून घ्यावे.
4. पीठाचे छोटे दंडगोलाकार मुठिया बनवा आणि 15 मिनिटे वाफवून घ्यावे.
5. अधिक रुचकर बनविण्यासाठी वाफवलेले मुठिया एका पॅनमध्ये थोड्या तेलावर परतून घ्या आणि वरती तीळ घालून सर्व्ह करावेत.

सॅलड

भिजलेल्या पिवळ्या मूग डाळीसह प्रोटीनयुक्त काकडीचे सॅलड

साहित्य:

- काकडी (चिरलेली) - 50 ग्रॅम
- भिजवलेली पिवळी मूग डाळ (रात्रभर भिजवलेली) - 20 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - 5 ग्रॅम
- जिरे पावडर - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- ताजा लिंबाचा रस - 5 मिली
- मीठ - 1-2 ग्रॅम

कृती:

1. एका बाऊलमध्ये, काकडी, भिजवलेली मूग डाळ आणि बारीक चिरलेली कोथिंबीर एकत्र करा.
2. मिश्रणावर जिरेपूड आणि मीठ घालावे.
3. लिंबाचा रस घालून हलक्या हाताने एकत्र करून लगेच सर्व्ह करावे.

चटणी

ताज्या भोपळ्याच्या बिया + कोथिंबिरीची चटणी

साहित्य:
- भोपळ्याच्या बिया - 10 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीरची पाने - 15 ग्रॅम
- ताजा लिंबाचा रस - 5 मिली
- मीठ - 2 ग्रॅम

कृती:
1. भोपळ्याच्या बिया आणि कोथिंबीरची पाने ब्लेंडरमध्ये घाला.
2. लिंबाचा रस आणि मीठ घालून गरज वाटल्यास थोडे पाणी घाला.
3. एकजीव पेस्ट होईपर्यंत मिसळा, चव घेऊन बघा , गरजेनुसार मसाला घालून ताजे सर्व्ह करावे.

मोगरी (मुळ्याच्या शेंगा) परतलेल्या

साहित्य:
- मोगरी / मुळ्याच्या शेंगा (बारीक चिरून) - 30 ग्रॅम
- मोहरी - 1 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- मीठ - 2 ग्रॅम
- घाण्याचे नारळाचे तेल

कृती:
1. मध्यम आचेवर एका पॅनमध्ये तेल गरम करावे.
2. मोहरी घालून तडतडू द्यावी.
3. चिरलेली मोगरी (शेंगा) , हळद आणि मीठ घालावे.
4. शेंगा मऊ पण कुरकुरीत होईपर्यंत 2-3 मिनिटे परतून घ्या. गरमागरम सर्व्ह करावे.

मुख्य पाककृती (डिश)

ज्वारीची भाकरी (1 तळहाताएवढ्या आकाराची)

साहित्य:
- ज्वारीचे पीठ - 20 ग्रॅम
- कोमट पाणी (आवश्यकतेनुसार कमी-जास्त करा) - 30-40 मिली
- मीठ (आवडत असल्यास) - चिमूटभर

कृती:
1. एका भांड्यात ज्वारीचे पीठ घेऊन त्यामध्ये चिमूटभर मीठ मिसळावे.
2. हळूहळू 30-40 मिली कोमट पाणी घालून एकजीव असे लवचिक पीठ मळून घ्यावे.
3. पिठाचा एक भाग घेऊन हलक्या हाताने कोरड्या पीठाच्या पृष्ठभागावर पातळ गोल भाकरी बनवून घ्यावी. .
4. मध्यम आचेवर गरम केलेल्या तव्यावर , दोन्ही बाजू हलक्या तपकिरी होईपर्यंत, छान फुगेपर्यंत पलटवून भाजून घ्यावी. तूप घालून गरम सर्व्ह करावी.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

कुरकुरी भेंडी (100 ग्रॅम)

साहित्य:

- भेंडी (कापलेली) - 50 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- मीठ - 2 ग्रॅम
- घाण्याचे खोबरेल तेल - 5 ग्रॅम
- जिरे पावडर, हळद, लाल मिरची पावडर - चवीनुसार

कृती:

1. भेंडी धुवून एकसारखी चिरुन घ्यावी.
2. मध्यम आचेवर एका पॅनमध्ये तेल गरम करा. जिरे घाला आणि तडतडू द्यावेत.
3. चिरलेली भेंडी घालून मीठ मिसळावे.
4. कडा कुरकुरीत होईपर्यंत सुमारे 5-7 मिनिटे परतून घ्यावे.
5. जिरे पावडर, लाल मिरची पावडर आणि हळद घालावी.
6. लगेच सर्व्ह करावे.

वांगी, वाटाणे आणि वालपापडीची भाजी (120 ग्रॅम)

साहित्य:

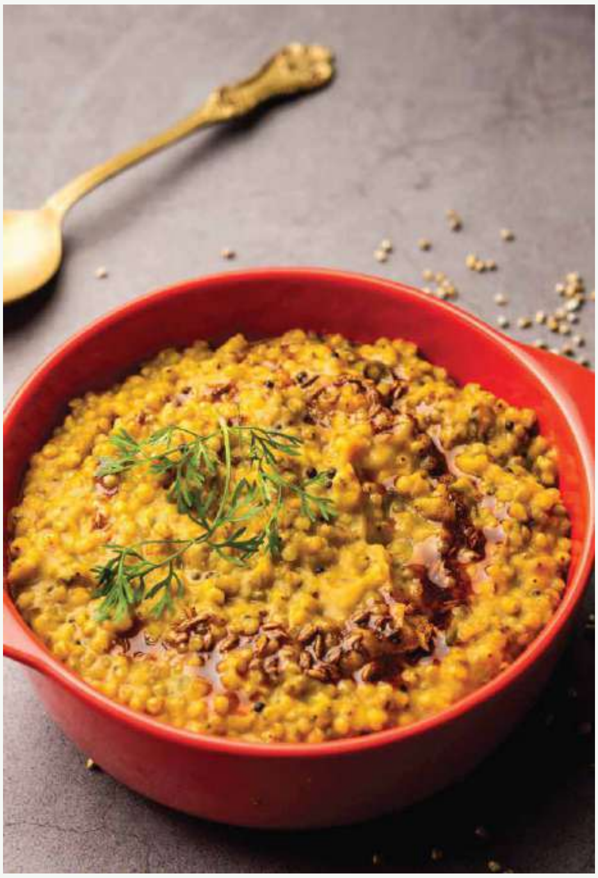
- वांगी (चिरलेली) - 30 ग्रॅम
- वाटाणे (मटार) - 20 ग्रॅम
- वालपापडी (चिरलेली) - 20 ग्रॅम
- आल्याची पेस्ट - 2 ग्रॅम
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- मीठ - 2 ग्रॅम
- घाण्याचे शेंगदाण्याचे तेल - 2 ग्रॅम
- पाणी - 20-30 मिली

कृती:

1. मध्यम आचेवर एका पॅनमध्ये तेल गरम करून आल्याची पेस्ट सुगंधी होईपर्यंत परतून घ्यावी.
2. चिरलेली वांगी, वाटाणे आणि वालपापडी घालून नीट ढवळून घ्यावे.
3. हळद आणि मीठ घालून त्यामध्ये 20-30 मिली पाणी घालावे.
4. झाकण ठेवून भाज्या मऊ होईपर्यंत आणि पाणी आटून कमी होईपर्यंत 8-10 मिनिटे शिजू द्यावे. गरमागरम सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

उडीद / चवळी डाळ (एका व्यक्तीसाठी - 125 मिली)



साहित्य:

- उडद डाळ / चवळी - 30 ग्रॅम
- पाणी - 150 मिली
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम
- A2 तुप
- मोहरी - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- हिंग - 0.2 ग्रॅम
- आले (बारीक चिरलेले) - 2 ग्रॅम
- हिरवी मिरची (बारीक चिरलेली) - 3 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - 2 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 5 मिली

कृती:

1. प्रेशर कुकरमध्ये भिजवलेली उडीद डाळ, 150 मिली पाणी आणि हळद घालून मऊ होईपर्यंत शिजवून घ्यावे.
2. एका पॅनमध्ये तेल गरम करा; मोहरी आणि जिरे घाला. ते तडतडले की, हिंग, आले आणि हिरवी मिरची घालून थोडे परतून घ्यावे.
3. शिजवलेली डाळ घालून ढवळून मीठ घालावे आणि 3-4 मिनिटे उकळू द्यावे.
4. 5 मिली लिंबाचा रस घालून शेवटी कोथिंबीरने सजवा आणि भातासोबत गरमागरम सर्व्ह करावे.

चवळीची भाजी (125 ग्रॅम)

साहित्य:

- चवळी (भिजवून शिजवलेली) - 30 ग्रॅम
- टोमॅटो (बारीक चिरलेले) - 20 ग्रॅम
- आले (किसलेले) - 2 ग्रॅम
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- जिरे पावडर - 1 ग्रॅम
- मोहरी - 1 ग्रॅम
- हिंग- 0.2 ग्रॅम
- घाण्याचे शेंगदाण्याचे तेल - 3 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम
- पाणी - 40 मिली
- लिंबाचा रस - 5 मिली
- ताजी कोथिंबीर (आवडीनुसार , चिरलेली) - 2 ग्रॅम

कृती:

1. एका पॅनमध्ये तेल गरम करा; त्यात मोहरी, जिरे आणि हिंग घालावे.
2. आले आणि हिरवी मिरची 30 सेकंद परतून घ्यावे , नंतर टोमॅटो घालून मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
3. हळद आणि जिरे पावडर मिसळावी.
4. आधीच शिजवलेली चवळी आणि पाणी घाला; 5-7 मिनिटे उकळू द्यावे.
5. मीठ आणि लिंबाचा रस मिसळून . कोथिंबीरने सजवा आणि भातासोबत गरमागरम सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

सिमला मिरची (ढोबळी) बेसन पिठासह भाजी

साहित्य:

- सिमला मिरची (चिरलेली) - 50 ग्रॅम
- बेसन पीठ - 10 ग्रॅम
- हळद पावडर - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- मीठ - 2 ग्रॅम
- घाण्याचे नारळ तेल - 2 ग्रॅम

कृती:

1. एका पॅनमध्ये तेल गरम करावे.
2. 50 ग्रॅम चिरलेली सिमला मिरची घालून 2 मिनिटे परतून घ्यावे.
3. 10 ग्रॅम बेसन आणि हळद मीठ घालून मिसळावे.
4. हे मिश्रण कोरडे आणि खमंग होईपर्यंत सतत हलवून 3-4 मिनिटे भाजून घ्यावे. लगेच सर्व्ह करावी.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

केशर पिस्ता श्रीखंड

साहित्य:

- घोटून एकजीव करून गाळलेले दही (चक्का) - 50 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर - 10 ग्रॅम
- केशर - 2-3 धागे
- पिस्ता (बारीक तुकडे) - 5 ग्रॅम
- वेलची पावडर (आवडीनुसार): 1 ग्रॅम
-

कृती:

1. एका भांड्यात 50 ग्रॅम दही (चक्का) एकजीव आणि मलईदार होईपर्यंत फेटावे.
2. गूळ पावडर घालून पूर्णपणे विरघळेपर्यंत मिसळावे.
3. 2-3 केशराचे धागे एक चमचे कोमट पाण्यात भिजवा, नंतर मिश्रणात मिसळावे ; वेलची पावडर घालावी.
4. पिस्त्याचे बारीक चिरलेले तुकडे घालून वाढण्यापूर्वी किमान 30 मिनिटे थंड करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

पेय
जिरे मसाला ताक

साहित्य:
- A2 दही - 75 मिली
- पाणी - 100 मिली
- जिरे पावडर (भाजलेले) - 0.5 ग्रॅम (¼ मोठा चमचा)
- ताजी पुदिन्याची पाने (चिरलेली) - 2 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम

कृती:
1. एका भांड्यात दही घेऊन त्यात 100 मिली पाणी मिसळावे.
2. भाजलेले जिरे पावडर, चिरलेला पुदिना आणि मीठ घालावे.
3. छान घुसळून पातळ नीट होईपर्यंत मिसळून थंडगार सर्व्ह करावे.

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)
गुलकंद पान

साहित्य:
- ताजे विड्याचे पान - 1 पान (5-7 ग्रॅम)
- गोड गुलाबाच्या पाकळ्यांचा गुळ घातलेला गुलकंद - 5 ग्रॅम

कृती:
1. 1 विड्याचे पान हळूवार धुवून कोरडे करून घ्यावे. .
2. 5 ग्रॅम गुलकंद पानावर एकसारखा पसरऊन , पारंपारिक पद्धतीने दुमडून घ्यावे आणि तोंडाला ताजेतवाने करणारे माउथ फ्रेशनर म्हणून आस्वाद घ्यावा.

पारंपरिक मुखवास

साहित्य:

- बडीशेप - 5 ग्रॅम
- भाजलेली धने डाळ - 2 ग्रॅम
- ओवा - 1 ग्रॅम
- विशिष्ठ प्रकारची (शेपूवर्गीय) बडीशेप - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- अळशी - 1 ग्रॅम
- सेन्नाची पाने (वाळलेली, आवडीनुसार) - 0.5 ग्रॅम

कृती:

1. सर्व साहित्य एका पॅनमध्ये मंद आचेवर सुवासिक सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्यावे. मिश्रण पूर्णपणे थंड होऊ द्यावे आणि नंतर हवाबंद डब्यात भरून ठेवावे.
2. जेवणानंतर 1/2 चमचा मुखवास सर्वांना द्यावे.

स्वास्थिक भोजन

एक देशी जेवणाच्या थाळीचा अनुभव

स्वास्थिक भोजनाचा आस्वाद घ्या - एक अप्रतिम देशी रात्रीच्या जेवणाची थाळी जिच्या प्रत्येक घासामधून भारतीय परंपरा आणि आरोग्याची आधुनिक संकल्पना जोडली जाते.

प्रोबायोटिक कढी, पोषक तत्वांनी परिपूर्ण मिलेट्स धान्यांची खिचडी, ताजे स्टर-फ्राय आणि शरीर आणि आत्म्याला तृप्ती देणाऱ्या नैसर्गिकरित्या पौष्टिक गोड पदार्थांचा आस्वाद घ्या.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

चटण्या आणि जोडपदार्थ

- **कढीपत्त्याची चटणी –** कढीपत्त्याचा खास औषधी पण ताजा सुवास आणि हिरव्या मिरच्यांच्या गंधाने भरलेली ही चटणी अँटीऑक्सिडंट्स आणि मसाल्यांच्या चवीचा एक भन्नाट अनुभव देते.
- **मोड आणून उकडलेल्या मुगासह कुरकुरीत कोबी –** कुरकुरीत, बारीक चिरलेला कोबी आणि मोड आलेले मूग यावर जिरे, कच्च्या जवसाच्या बियांची पावडर, लिंबू आणि मीठ घालून बनवले जाते. हे सॅलड एका तिखट पण मस्त चवीमुळे निसर्गाच्या वरदानाचा उत्सव साजरा करते शिवाय पौष्टिकतेला चवीसह संतुलित ठेवते.
- **बीट आणि कढीपत्त्याचे लोणचे –** किसलेले बीट, सुगंधी कढीपत्त्याची पाने, लिंबाचा रस आणि तीळासह मिसळले जाते जेणेकरून खमंग, सौम्य मसालेदार चव मिळेल.

मुख्य भोजन

- **भोपळा आणि हरभरा डाळ पातळ भाजी (करी) –** पौष्टिक दुधी भोपळा, चवदार बंगाली हरभरा डाळ सौम्य मसाल्यांच्या मिश्रणाने बनलेली पातळ भाजी, जी व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सचा पौष्टिक डोस देते. ही भाजी तुम्हाला प्रत्येक घासामधून अप्रतिम , घरगुती प्रेमाचा ओलावा जाणवून देते.
- **गुजराती कढी –** सौम्य, तिखट, दही आणि बेसन एकत्र करून एक रुचकर कढी बनवली जाते, ज्यामध्ये कुरकुरीत कढीपत्ता आणि मोहरीचा उत्तम वापर केला जातो. प्रोबायोटिक परिपूर्ण असे अमृत जे तुमच्या जिभेच्या चवीचा आनंद तर देतेच शिवाय पोटालादेखील निरोगी बनविण्यात मदतशील असते.
- **भारताची मिलेट्स धान्यांची खिचडी –** एक पौष्टिक चमत्कार ज्यामुळे पोषक तत्वांनी भरलेला बाजरी, मूग डाळ आणि रंगीबेरंगी भाज्या एकत्र येऊन संपूर्ण, फायबर-समृद्ध जेवण तयार होते. पनीरने प्रोटीन आणि कॉम्प्लेक्स कार्बोहैड्रेट्सचे संतुलित मिश्रण मिळते - तुमच्या शरीराला भारतीय पद्धतीने निरोगी इंधन देते.
- **गाजर मेथी स्टर-फ्राय –** कुरकुरीत गाजर आणि ताज्या मेथीची पाने परिपूर्णतेने स्टर - फ्राय (परतणे) केली जातात, ज्यामुळे नैसर्गिक गोडवा आणि जीवनसत्त्वांचा एक मोठा डोस मिळतो. ही दमदार डिश खमंग चवींना ताजेतवाने करून तुमचा मुख्य पदार्थ अधिक खास बनवते.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **खजूर पाक –** गोड, रसाळ खजूर + सुगंधी वेलची यामध्ये कुरकुरीत काजू मिसळा अप्रतिम आनंददायी मेजवानी. बिनधास्त खाऊ शकता असे (हानिकारक नसलेले) मिष्टान्न जे मस्त कॅरॅमलसारखी चव देते आणि तुम्हाला तृप्त करते.

पेय

- **मसाला ताक –** भाजलेले जिरे आणि ताजा पुदिना मिसळलेले एक थंड आणि तिखट दही पेय, ताजेतवाने करून पचनशक्ती वाढवते. एका घोटातच रिफ्रेश करून तुमच्या चवीनुसार थंडावा देते तसेच तुमच्या शरीराला पुन्हा हायड्रेट करते. प्रत्येक जेवणाला एक परिपूर्ण अनुभव बनवते.

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)

- **गुलकंद पान –** सुवासिक गुलाब पाकळ्यांच्या गुलकंदासह एक ताजेतवाने करणारे विड्याचे पान जे जेवणानंतर पचनाचा परिपूर्ण आनंद देते.
- **पारंपारिक मुखवास –** पचनासाठी अनुकूल एक ताजी चव देणारे बडीशेप, भाजलेले धने, ओवा, एक विशिष्ठ (शेपूबियांसारखी) बडीशेप , जिरे, अळशी आणि सेन्ना पानांचे मिश्रण

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती

(अंदाजे मूल्य)

एकूण कॅलरीज
730 किलोकॅलरी

एकूण कार्बोहायड्रेट्स
100 ग्रॅम

एकूण प्रोटीन
32 ग्रॅम

एकूण फॅट्स
28 ग्राम

पाककृती

चटणी

कढीपत्त्याची चटणी

साहित्य:

- ताजा कढीपत्ता - 15 ग्रॅम
- हिरवी मिरची (लहान, चिरलेली) - 5 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर - 10 ग्रॅम
- जिरे पावडर (भाजलेली) - 0.5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 5 मिली
- मीठ - 1 ग्रॅम
- पाणी (आवश्यकतेनुसार कमी - जास्त वापरावे) - 15 मिली

कृती:

1. कढीपत्ता, हिरवी मिरची आणि कोथिंबीर पूर्णपणे धुवून घ्यावी.
2. पाणी, जिरे पावडर, लिंबाचा रस आणि मीठ यासह सर्व साहित्य ब्लेंडरमध्ये एकत्र करावे.
3. एकजीव आणि किंचित जाड पेस्ट बनवावी . हवे तसे मीठ किंवा लिंबू घालून चटणी तयार होईल.

मोड आणून उकडलेल्या मुगासह कुरकुरीत कोबी

साहित्य:

- कोबी (बारीक चिरलेला) – 50 ग्रॅम
- मोड आणलेले मूग (वाफवलेले) – 20 ग्रॅम
- जिरे आणि जवस पावडर – 0.5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 5 मिली
- मीठ – 1.5 ग्रॅम

कृती:

1. एका भांड्यात, चिरलेला कोबी आणि वाफवलेले मोड आणलेले मूग एकत्र करावेत
2. जिरे आणि जवस पावडर आणि नंतर लिंबाचा रस आणि मीठ घालावे.
3. हलक्या हाताने एकत्र करून ताजे , कुरकुरीत सॅलडसाठी लगेच सर्व्ह करावे.

बीट आणि कढीपत्त्याचे लोणचे

साहित्य:

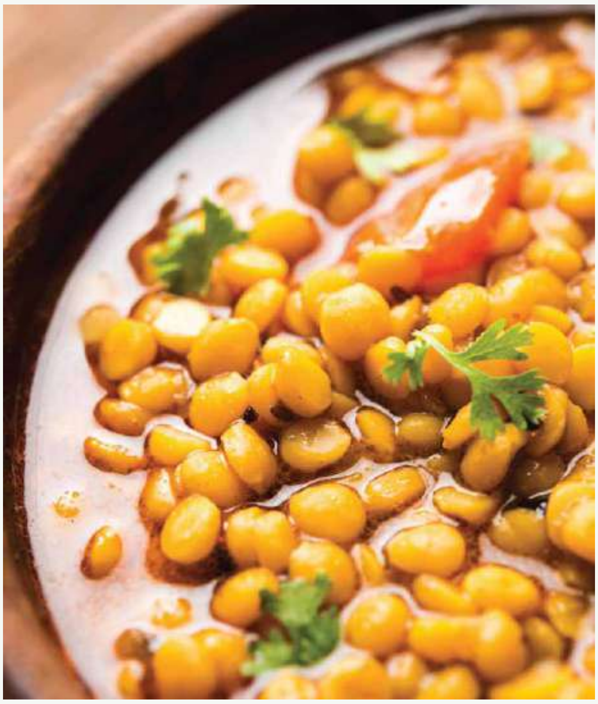
- बीट (किसलेले) – 30 ग्रॅम
- कढीपत्ता (बारीक चिरलेला) – 5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 5 मिली
- तीळ – 3 ग्रॅम
- मीठ – 1 ग्रॅम

कृती:

1. एका लहान भांड्यात, किसलेले बीट, कढीपत्ता आणि तीळ एकत्र करावेत.
2. लिंबाचा रस आणि मीठ घालून चांगले मिसळून घ्यावे.
3. चव मुरु द्यावी. निदान 10 मिनिटे तसेच ठेवावे. नंतर सर्व्ह करावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

भोपळा आणि हरभरा डाळ पातळ भाजी (करी)



साहित्य:

- दुधी भोपळा (चौकोनी तुकडे केलेले) – 50 ग्रॅम
- हरभरा डाळ (भिजवलेली ; कोरडे वजन) – 15 ग्रॅम
- हळद – 0.5 ग्रॅम
- जिरे पावडर – 0.5 ग्रॅम
- धणे पावडर – 0.5 ग्रॅम
- मीठ – 2 ग्रॅम
- पाणी – 50 मिली
- घाण्याचे शेंगदाणा तेल – 3 ग्रॅम

कृती:

1. एका लहान कढईत मध्यम आचेवर तेल गरम करा. त्यात हळद, जिरे आणि धणे पावडर घालून थोडेसे उकळावे.
2. दुधीचे तुकडे आणि भिजवलेले, निथळलेले हरभरे घालावेत.
3. पाणी, मीठ घालून झाकण ठेवून मऊ होईपर्यंत 10-12 मिनिटे उकळावे आणि गरमागरम सर्व्ह करावे.

गुजराती कढी

साहित्य:

- दही – 45 ग्रॅम
- बेसन – 5 ग्रॅम
- पाणी – 100 मिली
- हळद – 0.3 ग्रॅम
- मीठ – 1.5 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर (थोडा गोडवा येण्यासाठी पर्यायी) – 1 ग्रॅम
- मोहरी – 0.5 ग्रॅम
- कढीपत्ता – 2 ग्रॅम
- घाण्यावरचे तेल – 2 ग्रॅम

कृती:

1. दही, बेसन, पाणी, हळद, मीठ आणि गूळ एकत्र फेटून गुठळ्या न होऊ देता एकजीव करून घ्यावे.
2. एका लहान पॅनमध्ये, तेल गरम करा, त्यात मोहरी आणि कढीपत्ता तडतडू द्यावे.
3. दह्याच्या मिश्रणात हि फोडणी घालून 3-5 मिनिटे मंद आचेवर गरम करावी. (उकळू नये) नंतर सर्व्ह करावी.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

भारताची मिलेट्स धान्यांची खिचडी

साहित्य:

- मिलेट पौष्टिक धान्य (बार्नयार्ड मिलेट, सुकी) – 20 ग्रॅम
- मूग डाळ (सुकी) – 10 ग्रॅम
- पनीर (कापलेले) – 15 ग्रॅम
- मिश्र भाज्या (गाजर, वाटाणे, सोयाबीन - एकूण वजन) – 30 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.5 ग्रॅम
- मीठ – 2 ग्रॅम
- जिरे – 0.5 ग्रॅम
- पाणी – 150 मिली

कृती:

1. मिलेट आणि मूग डाळ स्वच्छ धुवून घेणे.
2. प्रेशर कुकरमध्ये (किंवा खोल भांड्यात) थोडे तूप घालून मिलेट , डाळ, भाज्या, हळद, मीठ, जिरे आणि पाणी घालून परतून घ्यावे.
3. मिश्रण लापशीसारखे होईपर्यंत शिजवा (गॅसवर सुमारे 15-20 मिनिटे किंवा प्रेशर कुकरमध्ये 2-3 शिट्ट्या).
4. वाढण्यापूर्वी बारीक चिरलेले पनीर त्यात हलक्या हाताने एकत्र करून सर्व्ह करावे.

गाजर मेथी स्टर-फ्राय

साहित्य:

- साहित्य:
- गाजर (लांब आकाराचे तुकडे केलेले) – 40 ग्रॅम
- ताजी मेथी (चिरलेली) – 15 ग्रॅम
- मोहरी – 0.5 ग्रॅम
- हळद पावडर – 0.3 ग्रॅम
- लाल तिखट (आवडत असल्यास) – 0.2 ग्रॅम
- मीठ – 1.5 ग्रॅम
- घाण्यावरचे तेल (नारळ किंवा पसंतीचे) – 3 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 5 मिली

कृती:

1. मध्यम आचेवर एका पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात मोहरी घाला आणि ती तडतडू द्यावी. .
2. गाजर घालून ते मऊ होईपर्यंत 3-4 मिनिटे परतून घ्यावे.
3. मेथीची पाने, हळद, लाल तिखट आणि मीठ घालून ; कुरकुरीत शिजेपर्यंत आणखी 2 मिनिटे परतून घ्यावे.
4. लिंबाचा रस घालून गरम सर्व्ह करावे.

मिठाई
खजूर पाक

साहित्य:

- खजूर (बिया काढून मॅश केलेले) – 15 ग्रॅम
- वेलची पावडर – 0.5 ग्रॅम
- मिश्र सुकामेवा (बदाम, अक्रोड, पिस्ता - चिरलेले) – 10 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ पावडर – 5 ग्रॅम
- पाणी (आवश्यक वाटल्यास) – 10 मिली

कृती:

1. एका भांड्यात मॅश केलेले खजूर, गूळ आणि वेलची पावडर हे सर्व एकत्र करावे.
2. चिरलेले सुकामेव्याचे तुकडे घालून चांगले ढवळून घ्यावे ; जर मिश्रण खूप घट्ट असेल तर थोडे पाणी घालावे.
3. योग्यप्रकारे घट्ट होऊन सेट होण्यासाठी वाढण्यापूर्वी 15 मिनिटे थंड करावे.

पेय
मसाला ताक

साहित्य:

- A2 दही - 75 मिली
- पाणी - 100 मिली
- जिरे पावडर (भाजलेले) - 0.5 ग्रॅम
- ताजी पुदिन्याची पाने (चिरलेली) - 2 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम

कृती:

1. एका जगमध्ये (भांड्यात) दही आणि पाणी एकत्र करून छान फेस येईपर्यंत घुसळावे.
2. भाजलेले जिरे पावडर, चिरलेला पुदिना आणि मीठ घालावे.
3. नीट एकत्र होईपर्यंत मिसळून बर्फ घालून थंडगार सर्व्ह करावे

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)
गुलकंद पान

साहित्य:

- ताजे विड्याचे पान - 1 पान (5-7 ग्रॅम)
- गोड गुलाबाच्या पाकळ्यांचा गुळ घातलेला जॅमसारखा गुलकंद - 5 ग्रॅम

कृती:

1. विड्याचे पान धुवून हळूवार कोरडे करून घ्यावे.
2. गुलकंद पानावर एकसारखा लावून घेऊन , पान पारंपारिक पद्धतीने दुमडून घ्यावे आणि तोंडाला ताजे करणारे माउथ फ्रेशनर म्हणून आस्वाद घ्यावा.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पारंपरिक मुखवास

साहित्य:

- बडीशेप - 5 ग्रॅम
- भाजलेली धने डाळ - 2 ग्रॅम
- ओवा - 1 ग्रॅम
- विशिष्ठ प्रकारची (शेपूवर्गीय) बडीशेप - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- अळशी - 1 ग्रॅम
- सेन्नाची पाने (वाळलेली, आवडीनुसार) - 0.5 ग्रॅम

कृती:

1. अळशी सोडून इतर सर्व साहित्य एका पॅनमध्ये मंद आचेवर सुवासिक सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्यावे. (साधारण 2-3 मिनिटे)
2. मिश्रण पूर्णपणे थंड होऊ द्यावे आणि नंतर एकत्र करावे.
3. जेवणानंतर एक छोटी चिमूटभर (मिश्रण) पाचकाचा मुखवास म्हणून आस्वाद घ्यावा.

स्वास्थिक भोजन

एक देशी जेवणाच्या थाळीचा अनुभव

स्वास्थिक भोजनाचा आस्वाद घ्या - एक अप्रतिम देशी रात्रीच्या जेवणाची थाळी जिच्या प्रत्येक घासामधून भारतीय परंपरा आणि आरोग्याची आधुनिक संकल्पना जोडली जाते.

प्रोबायोटिक कढी, पोषक तत्वांनी परिपूर्ण मिलेट्स धान्यांची खिचडी, ताजे स्टर -फ्राय आणि शरीर आणि आत्म्याला तृप्ती देणाऱ्या नैसर्गिकरित्या पौष्टिक गोड पदार्थांचा आस्वाद घ्या.

चटण्या आणि जोडपदार्थ

- **भोपळ्याची कोशिंबीर –** भाजलेला भोपळा , कांदे आणि मसाल्यांचे एक ताजे, फायबर-समृद्ध मिश्रण जे शरद ऋतूमध्ये अप्रतिम गोडव्याने तुमच्या चवींना जागृत करते.
- **मेथी दाण्यांसह काळ्या हरभऱ्याचे लोणचे –** तिखट, कुरकुरीत कला हरभरा आणि सुगंधित मेथीचे दाणे एकत्र करून बनते मसालेदार लोणचे जे परंपरेला साजेसे आहे.
- **कच्च्या कैरीची चटणी –** ही कच्च्या आंब्याची (कैरीची) चटणी एक तिखट, गोड आणि मसालेदार चव देते सुगंधी मसाल्यांपासून निर्माण होते.
- **शेवग्याच्या पानांची चटणी –** पौष्टिक आणि अँटिऑक्सिडंट्सने भरलेली, शेवग्याची पाने आणि हिरव्या मिरच्यांपासून बनवलेली ही चटणी एक आरोग्यदायी चव देते.
- **परतलेले तवा पनीर –** देशी कॉटेज चीजचे चौकोनी तुकडे, फक्त मीठ आणि मिरपूड घालून सोनेरी रंगावर तळले जातात. एक साधी पण परिपूर्ण मेजवानी जी तुमच्या जेवणाला क्रिमी आणि चवदार बनवते.

मुख्य पाककृती (डिश)

- **बटाटा मटारची भाजी –** मसाल्यांच्या सौम्य, सुगंधी मिश्रणात शिजवलेले बटाटे आणि हिरवे मटार ह्यांची मस्त , घरगुती करी बनवली जाते . प्रत्येक घास खमंग अशी उत्कृष्ट चव देतो आणि तुम्हाला खुश करतो.
- **दुधी आणि मेथीसह भारतीय पद्धतीची मिलेट्स धान्यांची खिचडी –** कोवळा दुधी आणि ताज्या मेथीच्या पानांसह उत्तम मिलेट्स धान्ये आणि मूग डाळ एकत्र करून पौष्टिक जेवण बनवले जाते. ही परिपूर्ण फायबरयुक्त खिचडी पारंपरिक चव आणि भारतीयांच्या आरोग्याचा जणू उत्सव आहे, जी अत्यंत काळजीपूर्वक तयार केली जाते.
- **जिरे पावडरसह ताजे दही –** भाजलेल्या जिऱ्याच्या खमंग स्वादानेयुक्त असे थंड, मलाईदार दही, एक तिखट चव आणि सुलभ पचनाचा आनंद देते. एक शांत, प्रोबायोटिक-युक्त पदार्थ जो तुमच्या तोंडामध्ये ताजेपणा भरून टाकतो आणि तुमच्या थाळीतील प्रत्येक घासला संतुलित करतो.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **अंजीर बर्फी –** सुगंधी मसाल्यांसह नैसर्गिकरित्या गोड, पौष्टिकतेने भरलेले अंजीर आणि सुकामेवा यांचे मिष्टान्न.

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)

- **गुलकंद पान –** सुवासिक गुलाब पाकळ्यांच्या गुलकंदासह एक ताजेतवाने करणारे विड्याचे पान जे जेवणानंतर पचनाचा परिपूर्ण आनंद देते.
- **पारंपारिक मुखवास –** पोटातील पचनासाठी अनुकूल एक ताजी चव देणारे बडीशेप, भाजलेले धणे, ओवा, एक विशिष्ठ (शेपूबियांसारखी) बडीशेप , जिरे, अळशी आणि सेन्ना पानांचे मिश्रण.

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती

(अंदाजे मूल्य)

एकूण कॅलरीज 779 किलोकॅलरी	एकूण कार्बोहायड्रेट्स 110 ग्रॅम	एकूण प्रोटीन 33 ग्रॅम	एकूण फॅट्स 22 ग्रॅम

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पाककृती

चटण्या आणि जोडपदार्थ

भोपळ्याची कोशिंबीर

साहित्य:

- भोपळा (चौकोनी तुकडे केलेला) - 50 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 2 ग्रॅम
- जिरेपूड (भाजलेली) - 1 ग्रॅम
- काळे मीठ - 1 ग्रॅम
- चिरलेली कोथिंबीर

कृती:

1. भोपळ्याचे तुकडे एका पॅनमध्ये मंद आचेवर मऊ पण घट्ट होईपर्यंत भाजून घ्यावेत आणि नंतर थंड होऊ द्यावेत.
2. लिंबाचा रस, भाजलेली जिरे पावडर आणि काळे मीठ मिसळावे.
3. कोथिंबीरच्या पानांनी सजवून सर्व्ह करावी.

मेथी दाण्यांसह काळ्या हरभऱ्याचे लोणचे

साहित्य:

- काळे हरभरे (उकडलेले) - 30 ग्रॅम
- मेथी दाणे (रात्रभर भिजवलेले) - 2 ग्रॅम
- मोहरी - 2 ग्रॅम
- हळद - 2 ग्रॅम
- लाल तिखट (आवडत असल्यास) - 2 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 5 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम
- घाण्यावरचे मोहरीचे तेल - 2 ग्रॅम
-

कृती:

1. मोहरीचे तेल गरम करून मोहरीचे दाणे फेटून घ्या. नंतर मेथीचे दाणे आणि उकडलेले काळे चणे त्यात घालावेत.
2. हळद, लाल तिखट आणि मीठ घालून ढवळून 2 मिनिटे शिजवावे.
3. गॅस बंद करा आणि लिंबाचा रस मिसळून वाढण्यापूर्वी 1 तास तसेच ठेवावे , चव मुरू द्यावी.

कच्च्या कैरीची चटणी

साहित्य:

- कैरी (कच्चा आंबा किसलेला) - 30 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ (किसलेला) - 10 ग्रॅम
- जिरेपूड (भाजलेली) - 2 ग्रॅम
- मीठ - 1 ग्रॅम
- हिरवी मिरची (चिरलेली, आवडत असल्यास) - 2 ग्रॅम
- ताजी कोथिंबीर (चिरलेली) - 5 ग्रॅम

कृती:

1. हे सर्व साहित्य एका ब्लेंडरमधून दळून घेऊन जाडसर चटणी बनवावी. ताजी सर्व्ह करावी.

शेवग्याच्या पानांची चटणी

साहित्य:

- ताजी शेवग्याची पाने - 10 ग्रॅम
- आले (किसलेले) - 2 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 2 ग्रॅम
- खडे मीठ - 1 ग्रॅम
- जिरेपूड (भाजलेली) - 1 ग्रॅम

कृती:

1. एकजीव पेस्टसारखी चटणी बनवण्यासाठी सर्व साहित्य थोडेसे पाणी घालून मिक्स करून घ्यावे.

परतलेले तवा पनीर

साहित्य:

- पनीर (कॉटेज चीज - चौकोनी तुकडे केलेले) - 50 ग्रॅम
- काळी मिरी - 1 ग्रॅम
- मीठ - चिमूटभर

कृती:

1. गरम तव्यावर 2 मिनिटे सोनेरी होईपर्यंत पनीर हलके परतून घ्यावे.
2. मीठ आणि मिरपूड घालून मगच सर्व्ह करावे.

मुख्य पाककृती

बटाटा मटारची भाजी

साहित्य:

- बटाटे (चिरलेले) - 40 ग्रॅम
- हिरवे मटार (वाटाणे) - 40 ग्रॅम
- जिरे - 2 ग्रॅम
- धणे पावडर - 2 ग्रॅम
- हळद पावडर - 1 ग्रॅम
- मीठ - 2 ग्रॅम
- A2 तूप - 2 ग्रॅम

कृती:

1. तूप गरम करा, त्यात जिरे आणि नंतर बटाटे घाला. 5 मिनिटे शिजवावे.
2. मटार , हळद, धणे पावडर आणि मीठ घाला. झाकण ठेवून मऊ होईपर्यंत शिजवावे.

दुधी आणि मेथीसह भारतीय पद्धतीची मिलेट्स धान्यांची खिचडी

साहित्य:

- भगर / वरई (बार्नयार्ड मिलेट) - 30 ग्रॅम
- मूग डाळ - 15 ग्रॅम
- दुधी भोपळा (किसलेला) - 50 ग्रॅम
- ताजी मेथी (चिरलेली) - 10 ग्रॅम
- जिरे - 2 ग्रॅम
- आले (किसलेले) - 2 ग्रॅम
- खडे मीठ - 2 ग्रॅम
- A2 तूप - 3 ग्रॅम

कृती:

1. वरई आणि डाळ स्वच्छ धुवा. प्रेशर कुकरमध्ये 200 मिली पाण्याने शिजवून घ्यावी.
2. एका पॅनमध्ये तूप गरम करून , त्यात जिरे तडतडल्यावर दुधी आणि मेथीची पाने घाला. परतून घ्यावे.
3. शिजवलेल्या खिचडीत मीठ घाला आणि वरून तूप घालून सर्व्ह करावे.

जिरे पावडरसह ताजे दही

साहित्य:

- दही (घरगुती) - 75 ग्रॅम
- जिरेपूड (भाजलेली) - 1 ग्रॅम

कृती:

1. दही छान एकजीव (पेस्ट) होईपर्यंत फेटून घ्यावे.
2. भाजलेली जिरेपूड घालून थंडगार सर्व्ह करावे.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

अंजीर बर्फी

साहित्य:

- सुके अंजीर - 15 ग्रॅम
- बदाम आणि अक्रोड (चिरलेले) - 10 ग्रॅम
- वेलची पावडर - चिमूटभर

कृती:

1. अंजीर मिक्सरमधून फिरवून त्याची पेस्ट बनवावी.
2. बदाम, अक्रोड आणि वेलची पावडर घालावी.
3. बारसारखा आकार देऊन ते सेट होण्यासाठी थोडावेळ ठेऊन द्यावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

पारंपरिक मुखवास

साहित्य:

- बडीशेप - 2 ग्रॅम
- भाजलेली धना डाळ - 1 ग्रॅम
- ओवा - 1 ग्रॅम
- विशिष्ठ प्रकारची (शेपूवर्गीय) बडीशेप - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम

विधि:

1. सर्व साहित्य एका पॅनमध्ये मंद आचेवर सुवासिक सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्यावे. मिश्रण पूर्णपणे थंड होऊ द्यावे आणि नंतर हवाबंद डब्यात भरून ठेवावे.
2. जेवणानंतर 1/2 चमचा मुखवास सर्वांना द्यावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

स्वास्थिक भोजन

एक देशी जेवणाच्या थाळीचा अनुभव

स्वास्थिक भोजनाचा आस्वाद घ्या - एक अप्रतिम देशी रात्रीच्या जेवणाची थाळी जिच्या प्रत्येक घासामधून भारतीय परंपरा आणि आरोग्याची आधुनिक संकल्पना जोडली जाते.

प्रोबायोटिक कढी, पोषक तत्वांनी परिपूर्ण मिलेट्स धान्यांची खिचडी, ताजे स्टर -फ्राय आणि शरीर आणि आत्म्याला तृप्ती देणाऱ्या नैसर्गिकरित्या पौष्टिक गोड पदार्थांचा आस्वाद घ्या.

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

चटण्या आणि जोडपदार्थ

- **लिंबूयुक्त ताजे काकडी आणि गाजर सॅलड –** काकडी, गाजर, लिंबाचा रस आणि सौम्य मसाल्यांनी बनवलेले एक ताजेतवाने, फायबरयुक्त सॅलड.
- **गाजराचे लोणचे –** गाजर, मोहरी आणि मसाल्यांनी बनवलेले एक गोड आणि मसालेदार प्रोबायोटिकयुक्त लोणचे.
- **शेवग्याच्या पानांची चटणी –** शेवग्याची पाने, कोथिंबीर , आले आणि अँटिऑक्सिडंट्सने समृद्ध मसाल्यांसह एक पौष्टिक दाट चटणी.
- **मोड आलेल्या मुगाचे सॅलड –** छान तिखट चवीचे मूग, आले आणि लिंबू असलेले हलके, वाफवलेले सॅलड.

मुख्य पाककृती (डिश)

- **मुगाची आमटी –** वाटलेल्या हिरव्या मुगाच्या डाळीची डिश, सौम्य मसालेदार आणि पचण्यास हलकी आणि आरामदायी.
- **डाळ आणि भाज्यांसह वरईची खिचडी –** हिरव्या चण्याची डाळ आणि हंगामी भाज्यांसह शिजवलेली एक पौष्टिक वरईची खिचडी.
- **जिऱ्यासह ताजे दही –** चांगले पचन होण्यासाठी भाजलेल्या जिरे पावडरसह घरगुती दही.
- **तोंडली मसाला –** फायबर आणि पोषक तत्वांनी भरलेली एक सौम्य मसालेदार तोंडल्याची भाजी.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

- **गुळ पापडी –** गव्हाचे पीठ, गूळ आणि तूप वापरून बनवलेल्या या पारंपारिक गुळाच्या वड्यांचा आस्वाद घ्या, ज्यामुळे नैसर्गिकरित्या गोड चव येते. गरमागरम सर्व्ह केल्यावर, तोंडात जाते आणि तुमच्या रात्रीच्या जेवणाचा शेवट उत्तम चवदार करते.

मुखवास (पाचक फ्रेशनर)

- **गुलकंद पान –** सुवासिक गुलाब पाकळ्यांच्या गुलकंदासह एक ताजेतवाने करणारे विड्याचे पान जे जेवणानंतर पचनाचा परिपूर्ण आनंद देते.
- **पारंपारिक मुखवास –** पोटातील पचनासाठी अनुकूल एक ताजी चव देणारे बडीशेप, भाजलेले धणे, ओवा, एक विशिष्ठ (शेपूबियांसारखी) बडीशेप , जिरे, अळशी आणि सेन्ना पानांचे मिश्रण

838 किलोकॅलरी

प्रति सर्व्हिंग पोषणाची माहिती
(अंदाजे मूल्य)

एकूण कॅलरीज **590 किलोकॅलरी**	एकूण कार्बोहायड्रेट्स **97 ग्रॅम**	एकूण प्रोटीन **24.9 ग्रॅम**	एकूण फॅट्स **12.3 ग्रॅम**

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

पाककृती

चटण्या आणि जोडपदार्थ

लिंबूयुक्त ताजे काकडी आणि गाजर सॅलड

साहित्य:

- काकडी (बारीक चिरलेली) – 50 ग्रॅम
- गाजर (किसलेले) – 50 ग्रॅम
- लिंबाचा रस – 1 मोठा चमचा
- धणेपाने (चिरलेली) – 1 मोठा चमचा
- काळे मीठ – एक चिमूटभर
- जिरेपूड (भाजलेली) – ¼ मोठा चमचा

कृती:

1. एका भांड्यात सर्व साहित्य एकत्र करून घ्यावे.
2. चांगले मिक्स करा आणि ताजे सर्व्ह करावे.

गाजराचे लोणचे

साहित्य:

- गाजर (लांब आकाराचे तुकडे) – 50 ग्रॅम
- मोहरी – ¼ मोठा चमचा
- हळद पावडर – ¼ मोठा चमचा
- लिंबाचा रस – 1 मोठा चमचा
- गुलाबी मीठ – ⅛ मोठा चमचा
- हिंग – एक चिमूटभर

कृती:

1. सर्व साहित्य एका भांड्यात एकत्र मिसळून घ्यावे.
2. काही तासांसाठी काचेच्या भांड्यात(चव मुरण्यासाठी) तसेच ठेवा आणि मग सर्व्ह करा.

शेवग्याच्या पानांची चटणी

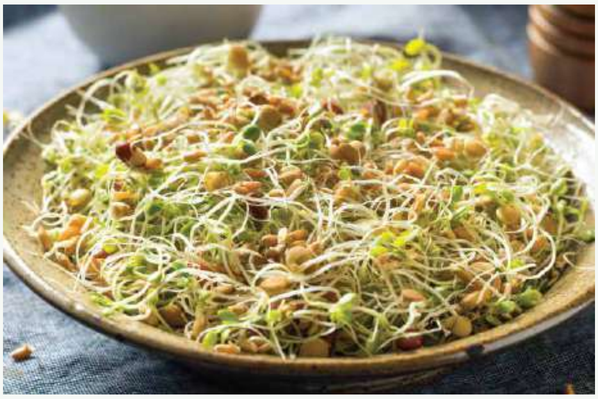
साहित्य:

- ताजी शेवग्याची पाने - 10 ग्रॅम
- कोथिंबीर - 20 ग्रॅम
- आले - 5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 1 मोठा चमचा
- काळे मीठ - एक चिमूटभर
- जिरे - ¼ मोठा चमचा

कृती:

1. छान एकजीव चटणी बनवण्यासाठी सर्व साहित्य थोडेसे पाणी घालून मिक्स करून घ्यावे.
2. ताजी सर्व्ह करावी.

मोड आलेल्या मुगाचे सॅलड



साहित्य:

- मोड आलेले मूग - 50 ग्रॅम
- आले (किसलेले) - 5 ग्रॅम
- लिंबाचा रस - 1 मोठा चमचा
- काळे मीठ - चिमूटभर

कृती:

1. मोड आलेले मूग हलके वाफवून घ्यावेत.
2. किसलेले आले, लिंबाचा रस आणि मीठ घालावे आणि मिसळावे.
3. गरमागरम सर्व्ह करावे.

मुख्य पाककृती (डिश)

मुगाची आमटी

साहित्य:

- तुकडा मूग डाळ - 30 ग्रॅम
- पाणी - 150 मिली
- हळद - ¼ मोठा चमचा
- हिंग - चिमूटभर
- जिरे - ¼ मोठा चमचा
- कोथिंबीर - 1 मोठा चमचा

कृती:

1. डाळ धुवून 30 मिनिटे भिजवून घ्यावी.
2. हळद, हिंग आणि जिरे घालून उकळून घ्यावे.
3. कोथिंबिरीने सजवून सर्व्ह करावी.

डाळ आणि भाज्यांसह वरईची खिचडी

साहित्य:

- वरई - 20 ग्रॅम
- मूग डाळ - 20 ग्रॅम
- मिश्र भाज्या (गाजर, बीन्स, दुधी भोपळा) - 50 ग्रॅम
- पाणी - 200 मिली
- जिरे - ¼ मोठा चमचा
- कोथिंबीर - 1 मोठा चमचा
- गरम मसाला (घरगुती) - ½ मोठा चमचा

कृती:

1. वरई आणि डाळ धुवून भिजवून घ्यावे.
2. पाणी, मसाले, गरम मसाला आणि भाज्या घालून मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
3. कोथिंबिरीने सजवावे.

जिऱ्यासह ताजे दही

साहित्य:

- A2 दही (घरगुती) – 75 ग्रॅम
- जिरे पावडर (भाजलेली) – ¼ मोठा चमचा

कृती:

1. जिरे पावडर दह्यामध्ये मिसळून थंड सर्व्ह करावे.

तोंडली मसाला

साहित्य:

- तोंडली (चिरलेली) – 50 ग्रॅम
- जिरे – ¼ मोठा चमचा
- हळद – ¼ मोठा चमचा
- काळी मिरी पावडर- एक चिमूटभर
- धणे पूड – ¼ मोठा चमचा
- मीठ – एक चिमूटभर

कृती:

1. जिरे परतून घ्या, तोंडली आणि मसाले घालावेत.
2. झाकण ठेवून 10 मिनिटे शिजवून घ्यावे.

पक्वान्न (गोड पदार्थ)

गूळ पापडी

साहित्य:

- संपूर्ण खपली गव्हाचे पीठ - 15 ग्रॅम
- A2 तूप - 5 ग्रॅम
- सेंद्रिय गूळ (किसलेला) - 10 ग्रॅम

कृती:

1. तुपात मंद आचेवर सुगंध येईपर्यंत पीठ भाजून घ्यावे.
2. गॅसवरून काढून गूळ मिसळावा आणि मिश्रण प्लेटमध्ये एकसारखे पसरून घ्यावे.
3. गरम सर्व्ह करण्यापूर्वी काही मिनिटे ते सेट होऊ द्यावे.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

मुखवास (पाचक शक्तिवर्धक)

गुलकंद पान

साहित्य:

- ताजे विड्याचे पान - 1 पान (5-7 ग्रॅम)
- गुलाबाच्या पाकळ्यांचा सुगंधी जॅमसारखा गुलकंद (घरी बनविलेला) - 5 ग्रॅम

कृती:

1. गुलकंद विड्याच्या पानावर एकसारखा लावून घेऊन, पान दुमडून घ्यावे सर्व्ह करावे.

पारंपरिक मुखवास

साहित्य:

- बडीशेप - 2 ग्रॅम
- भाजलेली धना डाळ - 1 ग्रॅम
- ओवा - 1 ग्रॅम
- विशिष्ठ प्रकारची (शेपूवर्गीय) बडीशेप - 1 ग्रॅम
- जिरे - 1 ग्रॅम
- अळशी - ¼ मोठा चमचा
- सेन्नाची पाने - ¼ मोठा चमचा

कृती:

1. सर्व साहित्य एकत्र करून जेवणानंतर 1/2 चमचा मुखवास पाचक म्हणून सर्वांना द्यावे

अस्वीकरण:

1. एखाद्या नवीन पदार्थांचे सेवन करण्याआधी जर तुम्हाला एखाद्या पदार्थाप्रती संवेदनशीलता, पचन समस्या किंवा आरोग्याच्या कोणत्याही समस्या जाणवत असतील तर न विसरता तुमच्या आरोग्यसेवा मदतनीसांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.
2. ज्यांना मांसाहारी पर्याय निवडायचा असेल ते , उपलब्धता आणि वैयक्तिक पसंतीनुसार चिकन, सॅल्मन, गोड्या पाण्यातील पारा-मुक्त मासे किंवा अंडी यासारखे उच्च दर्जाचे, हार्मोन आणि अँटीबायोटिक-मुक्त पर्याय वापरून ह्या पाककृतींमध्ये आवश्यकल ते बदल करू शकतात किंवा पूरक आहार घेऊ शकतात. तसेच आवडीनुसार मशरूमदेखील वापरता येतील.
3. नेहमीच , तुमच्या आहाराच्या गरजा आणि पदार्थांच्या मूळ मानकांनुसार घटक पदार्थांचे प्रमाण कमीअधिक करावे.

लक्षात असू द्या, फक्त चांगले अन्न किंवा योग्य पोषणच पुरेसे नाही, तर तुमच्या जीवनशैलीच्या प्रत्येक पैलूकडे कटाक्षाने लक्ष ठेवा.

या पुस्तिकेत वापरलेले फोटो केवळ प्रातिनिधिक स्वरूपाचे आहेत.

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

अंगणवाडीस भेट

पोषण उत्सव पुस्तकाच्या प्रतीसह
मिळालेला सन्मान

महिला आणि बालविकास मंत्रालयाद्वारे
संचालित- नवी दिल्लीतील आर. के. पुरम
येथील अंगणवाडी केंद्रामध्ये

आपल्या अद्वितीय हिरोंसमवेत

letsupp™
अपने भारत का अपना app
LC™
LUKE COUTINHO

तुम्हाला निरोगी आणि कणखर, ताकदवान बनवतील अशा सोप्या दैनंदिन सवयी

- तुमच्या जेवणाला (अन्नाला) चांगले आशीर्वाद देऊन (हे मिळाले आहे ह्यासाठी) कृतज्ञता व्यक्त करा – जेवण्यापूर्वी मनःतृप्तीची सवय जोपासा.
- हळूहळू आणि चांगले चावून खा; जेवणाच्या वेळा, किती खाणार आहात? तसेच जिथे बसून जेवणार आहेत ती जागा ह्याकडे जाणीवपूर्वक लक्ष द्या.
- क्रोध, तिरस्कार किंवा अपराधीपणाच्या भावनेने अन्नसेवन टाळा – भावनांचा पचन, त्या पवित्र अन्नाची ऊर्जा आणि तुमच्या एकूण आरोग्यावर परिणाम होत असतो.

भारतीय जीवनशैली

भारतातील आपल्या नागरिकांसाठी खास टिप्स

पोषण आणि आहार

- तुम्ही जे खाता त्याचा तुमच्या आरोग्यावर आणि उर्जेवर (शक्ती/ताकद) थेट परिणाम होतो.
- जेवणापूर्वी तुमच्या जेवणाबद्दल (अन्नाप्रती) कृतज्ञता व्यक्त करा.
- सर्व वयोगटातील व्यक्तींनी अल्ट्रा-प्रोसेस्ड, जंकफूड, क्विक कॉमर्स आणि १० मिनिटांमध्ये बनविलेल्या अन्नाचे सेवन कमीत कमी करावे ; प्राधान्याने ताजे आणि पौष्टिक अन्नाचेच सेवन करावे.
- तुमच्या जेवणामध्ये कार्ब्स, प्रोटीन , योग्य फॅट्स आणि मायक्रोनुट्रीएंट्स (सूक्ष्म पोषक घटक) ह्यांचा संतुलित प्रमाणात समावेश करा.
- नेहमी अख्खे धान्य / डाळी निवडा; भाज्या, फळे, मिलेट्स आणि उच्च दर्जाचे प्रोटीन ह्यांचीच निवड करा.
- योग्य प्रमाणात पाण्याचे सेवन करत राहावे (हायड्रेटेड); पचन आणि रक्ताभिसरणासाठी पाणी आवश्यक आहे.
- जेवणाचा मनापासून आनंद घ्या; किती प्रमाणात खात आहोत ह्याकडे लक्ष द्या आणि अति खाणे टाळा.
- घरी बनविलेल्या अन्नाला प्राधान्य द्या – बाहेरील जेवण कधीकधी एक आनंददायी अनुभव असू शकते. घरी बनविलेले जेवण तुमच्या तब्येतीवर जादूसारखे अप्रतिम परिणाम घडवते.
- भारतीय सुपर फूड्स, स्थानिक घटकपदार्थ आणि मसाल्यांच्या जबरदस्त खजिन्याचा सुयोग्य वापर करा.

व्यायाम आणि हालचाल (चलनवलन)

- तुमचे शरीर योग्य हालचालींमुळे अधिक सुदृढ बनते ; त्यामुळे त्याला समग्र ज्ञान घेऊन मगच प्रशिक्षित करा.
- योग, प्राणायाम आणि ध्यान ह्यांचा उगम भारतातच झाला आहे – ह्याचा तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत समावेश करा.
- समग्र ज्ञान संपादन करूनच प्रशिक्षित करा–तुमच्या शरीरात गतिशीलता, लवचिकता, ताकद, सहनशक्ती असायलाच हवी तसेच फुफ्फुसे आणि हृदय व रक्तवाहिन्या निरोगी असणे आवश्यक आहे. संतुलित दृष्टिकोन आणि स्नायूंच्या बळकटीसाठी प्रशिक्षणावर लक्ष केंद्रित करा.
- चालणे एक शक्ती आणि ऊर्जेचा अद्भुत स्रोत आहे – त्याला योग, श्वासाचा अभ्यास आणि शरीर बळकटीसाठीचे प्रशिक्षणासह ह्याची जोड द्या.
- जर तुमच्याकडे व्यायामासाठी एक तास नसेल, तर 30 मिनिटे द्या. जर 30 मिनिटेसुद्धा नसतील तर 15 मिनिटे देण्याचा तरी प्रयत्न करा – काहीच न करण्यापेक्षा थोडेतरी काही करणे चांगले असते. सातत्य मात्र सर्वात महत्त्वाचे आहे.

भारतीयांनो गाढ (शांत) झोपा !

- झोप ही निरोगी आयुष्य आणि (शरीराची) झालेली झीज (हानी) भरून काढण्यासाठी ; आरोग्य पुनर्प्राप्तीसाठी एक जबरदस्त साधन आहे - गाढ , शांत झोपेला नेहमीच प्राधान्य द्या.
- झोपण्यापूर्वी मन शांत व्हावे ह्यासाठी ध्यान करा आणि दीर्घ श्वसनाचा सराव करा.
- झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी झोपण्यापूर्वी किमान 45 मि आधी गॅझेट्स आणि स्क्रीनचा वापर थांबवा. .
- आराम मिळावा आणि स्वतःला पुन्हा तयार (सेट) करण्यासाठी झोपण्यापूर्वी प्रार्थना, कृतज्ञता स्मरण किंवा दैनंदिनी (डायरी) लिखाण करा.
- चांगल्या पचनासाठी तुमचे जेवण आणि झोपण्याच्या वेळेत किमान 3 तासांचे अंतर ठेवा.
- चांगल्या झोपेसाठी, तुमची खोली शक्य तितकी अंधारी असावी किंवा नेत्रपट्टी (आय मास्क) वापरा.

भावनिक आणि मानसिक स्वास्थ्य

- उठा! जागे व्हा (सकाळी लवकर) आणि नैसर्गिक सूर्यप्रकाशात बाहेर पडा ; चाला , योगाभ्यास करा किंवा निदान ताज्या हवेला श्वासाद्वारे शरीरात पोहोचावा.
- आंतरिक मनःशांती अनुभवण्यासाठी ध्यान करा, प्रार्थना करा किंवा खोल श्वासोच्छवासाचा अभ्यास आणि प्राणायाम करा.
- दैनंदिन ताणतणावाकडे धोका म्हणून नव्हे तर ज्यावर मात करायची आहे असे एक आव्हान म्हणून पहा.
- कायम शिकत रहा (शिकण्याची वृत्ती) , उत्सुकता टिकवून ठेवा आणि स्वतःच्या व्यक्तिमत्व विकासासाठी जे गरजेचे असेल त्यात वेळेची गुंतवणूक करा.
- चांगले सामाजिक संबंध बनवा आणि समाजामध्ये सामुदायिक एकतेची भावना वृद्धिंगत करा.
- तुम्ही (सोशल मीडिया, इंटरनेट , टी. व्ही अशा माध्यमांमधून) जी माहिती / ज्ञान घेत असाल त्याबद्दल सतर्क / जागरूक रहा; तुमच्या मनाला, राष्ट्राच्या मूल्यांना आणि संस्कृतीला काय पोषण देते / हितकारी आहे तेच निवडा.
- मदतशील रहा आणि स्वयंसेवकच्या भूमिकेतून चांगल्या उपक्रमांमध्ये सहभागी व्हा; (सामाजिक) परतफेड करणे हा ख़ुशी , आनंद आणि शांतीचे सर्वात मोठा स्रोत आहे.
- दररोज मनःतृप्ती (सतर्कता) आणि कृतज्ञतापूर्वक स्मरण करण्याचा सराव ठेवा.
- स्वयं-विकासावर आणि स्वतःचे(दोषांवर मात करून)चांगले व्यक्तिमत्व विकसित करण्यावर लक्ष केंद्रित करा.
- राग आणि द्वेषाने कोणतेही प्रश्न / समस्या सोडवता येत नाहीत ; ऐक्य आणि समजूतदारपणा कायमस्वरूपी बदल घडवून आणतो.

letsupp™ अपने भारत का अपना app
LC™ LUKE COUTINHO

आपल्या सन्माननीय पंतप्रधानांच्या 'फिट इंडिया' म्हणजे एक **निरोगी, कणखर आणि अटळ राष्ट्र निर्माण करणे ह्या उद्दिष्टाला प्राधान्याने पुढे नेण्याचा बहुमान मिळाला.**

सहजसाधेपणा (जीवनशैलीतील) हीच नित्यनूतन श्रीमंती (ऐश्वर्यसंपन्नता) आहे.
सुसंगत सातत्य हे सुवर्णासारखे लखलखीत असते.
वैयक्तिक जबाबदारीमुळे तुमच्यामध्ये लवचिकता निर्माण होते.

भारत देशातील आपल्या भारतीय नागरिकांसाठी ल्यूक कोटिन्हो आणि टीम ल्यूक यांनी ही पाककृती पुस्तिका तयार केली आहे .

तुम्हाला या पाककृती आणि टिप्स आवडतील आणि त्या तुम्ही निश्चितच करून बघाल! !
या प्रकारच्या नाविन्यपूर्ण आणि पौष्टीक पाककृतींसाठी, आमच्या रेसिपी कॉर्नरला येथे क्लिक करून भेट द्या..

अस्वीकरण:

1. *जर तुम्हाला काही विशिष्ट घटकाची ॲलर्जी असेल, तर त्यास उद्युक्त करू शकणारे पदार्थ टाळा. येथे दिलेली माहिती केवळ शैक्षणिक आणि माहितीपूर्ण हेतूंसाठी आहे. तुमच्या पोषण, जीवनशैली किंवा तब्येतीनुसार पथ्यपाणी ह्यामध्ये बदल करण्यापूर्वी नेहमीच तुमच्या आरोग्यसेवा सल्लागाराची सल्ला घ्या, जर तुम्हाला आधीपासूनच काही वैद्यकीय समस्या असतील किंवा तुम्ही डॉक्टरांच्या सूचनेनुसार काही औषधे घेत असाल.*
2. *मॅक्रोन्यूट्रिएंट आणि कॅलरीजची संख्या प्रत्येक व्यक्तिपरत्वे बदलू शकते कारण ती अनेक घटकांवर आधारलेली असते. वैयक्तिक मार्गदर्शनाचा विचार करताना, तुमच्यासाठी सर्वोत्तम योग्य काय आहे हे तुमच्या तज्ज्ञ आरोग्य सल्लागाराशी चर्चा करून मगच ठरवावे.*
3. *केवळ आहारनियंत्रण पुरेसे नसते. सर्वोत्तम आरोग्य हे समग्र दृष्टिकोनातून येते ज्यामध्ये व्यायाम, समर्पक भावनिक स्थिती , उत्तम झोप, श्वासाचा योग्य अभ्यास आणि आध्यात्मिक संतुलन तसेच संतुलित पोषण यांचा समावेश होतो.*

“योग एखाद्या मित्रासारखा आपल्याला मदत करतो. याद्वारे आपल्या व्यक्तीमत्वाचा योग्य विकास होतो.
त्यातून एक चांगला समुदाय, सजग समाज आणि सुदृढ मानवता आणि अंतिमतः एक सुंदर जग निर्माण करतो”

सन्माननीय पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदीजी

"आणि हे सारे केवळ योगद्वारे शक्य आहे - जर आपण जीवनशैलीतील संपूर्ण 360° बदल स्वीकारला तर काय परिवर्तन होईल याची कल्पना करा.”

ल्यूक कोटिन्हो

LC™
LUKE COUTINHO

info@lukecoutinho.com | www.lukecoutinho.com