

टाइप 2 मधुमेह के लिए व्यंजन विधि

कैलोरी-रहित पेय

1. मसालेदार चाय मिश्रण

2-3 कप चाय के लिए सामग्री:

- दो चम्मच सौंफ
- एक-दो टुकड़े लौंग (लवंग)
- एक-दो टुकड़े एलियाची (इलायची)
- एक इंच का टुकड़ा दालचीनी
- तीन-चार टुकड़े साबुत काली मिर्च गुठली (वैकल्पिक)
- एक चुटकी सोंठ पाउडर

नोट: आप सभी सामग्री को एक बड़ी मात्रा में मिला सकते हैं और इसे जार में स्टोर कर सकते हैं।

निर्देश:

- दो-तीन कप पानी उबालें, उबालते समय 2 चम्मच मसाला चाय का मिश्रण डालें, तुरंत आँच बंद कर दें।
- एक ढक्कन के साथ बर्तन को ढकलें और 3-4 मिनट के लिए काढ़े के रूप में रहने दें।
- इसे कसकर छान लें और इसे ताज़ा पियें। चाय को स्टोर न करें; यह समय के साथ कड़वा हो जाएगा।
- अगर आपको डायबिटीज नहीं है, तो आप एक स्वीटनर के रूप में थोड़ी सी मात्रा में भूरे रंग की गुड़ मिला सकते हैं।
- यदि आप चाहें, तो आप नींबू के रस की कुछ बुंदे स्वाद के लिए जोड़ सकते हैं।

2. नींबू अदरक का पानी

2-3 गिलास के लिए सामग्री:

- एक नींबू या दो बड़े चम्मच नींबू का रस (अपनी पसंद के खट्टे स्वाद के लिए समायोजित)
- एक चम्मच पीसा हुआ अदरक

नोट: कुचले अदरक को एक बड़ी मात्रा में बनाया जा सकता है और 3-5 दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर में संग्रहित किया जा सकता है।

निर्देश:

- एक जग में 2-3 गिलास पानी के साथ नींबू और कुचला अदरक मिलाएं।
- अपनी पसंद के मसाला डालें - जीरा पाउडर, सेंधा नमक (वैकल्पिक) ।
- यदि आप अधिक वजन वाले नहीं हैं, तो एक मीठेपन के रूप में, आप भूरे रंग के गुड़ को शामिल कर सकते हैं। स्वीटनर के रूप में शुद्ध शहद एक और विकल्प हो सकता है। हालाँकि, शुद्ध शहद मिलना मुश्किल है क्योंकि कीटनाशक स्प्रे के कारण दुनिया में मधुमक्खी की आबादी 30% तक सीमित हो गई है।

3. गाजर बीट रूट किण्वित पेय

5-6 छोटे गिलास के लिए सामग्री

- दो मध्यम कठोर उबले हुए या कच्चे बीट्स कंद
- दो मध्यम गाजर
- नींबू का रस - 1-2 नींबू से निचोड़ा हुआ
- एक चम्मच सरसों के बीज (दानें)
- अदरक के दो इंच के टुकड़े
- आधा चम्मच जीरा
- एक छोटी हरी मिर्च

- सेंधा नमक स्वाद के लिए

तैयारी:

- चुकंदर, गाजर, अदरक, और हरी मिर्च को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- सरसों और जीरा पाउडर को पीस लें
- चुकंदर, गाजर, अदरक, हरी मिर्च, सरसों, और जीरा को एक उच्च शक्ति वाले ब्लेंडर में डालें।
- ब्लेंडर में नमक, नींबू का रस और 5-6 गिलास पानी डालें।
- सभी अवयवों को ब्लेंड करें और मुलायम मिश्रण बनाएं।
- कमरे के तापमान पर किण्वन के लिए 1-2 दिनों के लिए एक ग्लास कंटेनर में रखें।
- मिश्रण को कसकर छान लें और एक ग्लास जार या कंटेनर में स्पष्ट तरल को रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें (एक सप्ताह तक स्टोर कर सकते हैं)

4. साफ टमाटर रसम

0.5 लीटर रसम के लिए सामग्री (4-5 कप)

- एक मध्यम टमाटर को छोटे टुकड़ों में काट लें
- आधा चम्मच हल्दी
- आधा चम्मच (टी स्पून) सरसों के दाने
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर (काली मिर्च)
- तीन चम्मच घी
- कुछ करी पत्तियां
- हरी मिर्च को टुकड़ों में कप के स्वाद के लिए।

- नींबू का रस - 1-2 नींबू से निचोड़ा हुआ

तैयारी:

- एक कढ़ाई में घी गरम करें।
- सरसों के दाने डालें।
- एक बार जब ये चटकने लगे, तो इसमें जीरा और उसके बाद कटे हुए टमाटर और सभी सामग्री मिलाएं। नींबू का रस इस वक्त न मिलाएं।
- जब टमाटर नरम हो जाए तो पानी डालें।
- मिश्रण के उबल जाने पर, आँच को धीमा कर दें और 10-15 मिनट तक उबालें।
- ठंडा होने के बाद इसे छान लें। ठंडा होने पर नींबू का रस डालें।
- कमरे के तापमान पर स्पष्ट रसम को स्टोर करें। यह एक दिन के लिए स्टोर होगा।
- गर्म रसम को परोसने से पहले अलंकृत (गार्निश) के रूप में ताजा धनिया डालें।

5. ताजा जल जीरा

5-6 छोटे गिलास के लिए सामग्री

- ½ कप पुदीने की पत्तियां
- 1 कप ताजा धनिया पत्ती
- 2 इंच x 2 इंच अदरक के टुकड़े
- 1 हरी मिर्च
- एक चम्मच भुना जीरा पाउडर
- आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- नींबू का रस - 2-3 नींबू (2-3 चम्मच) से निचोड़ा हुआ

- गुड़ का दो इंच का एक टुकड़ा
- सेंधा नमक स्वाद के लिए

निर्देश:

- सभी अवयवों को 5-6 गिलास पानी के साथ तेज गति से ब्लेंडर में ब्लेंड करें।
- मिश्रण को कमरे के तापमान पर 1-2 घंटे के लिए रख दें।
- फ्रिज में एक जग में मिश्रण को स्टोर करें।

नोट: नींबू का रस, नमक, गुड़, और मिर्च की मात्रा को समायोजित करके ताजा जल जीरा का स्वाद समायोजित करें।

6. नींबू / करी पत्तियां / हल्दी कैलोरी-फ्री ड्रिंक

सामग्री: 5-6 सर्विंग्स

- दो मध्यम टमाटर बारीक कटा हुआ।
- दो नींबू का रस (लगभग दो बड़े चम्मच)
- एक चम्मच हल्दी
- आधा चम्मच सरसों के दाने
- आधा चम्मच जीरा
- हरी मिर्च के कटे हुए टुकड़े (स्वाद के लिए)
- आधा इंच अदरक का टुकड़ा
- आठ से 10 करी पत्ते।
- आधा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च।
- एक चम्मच घी / या नारियल का तेल।

- नमक स्वाद अनुसार

अलंकृत (गार्निश) के लिए- ताजा धनिया पत्ती

तैयारी

कढ़ाई में घी या नारियल तेल गरम करें। गर्म होने पर उसमें राई डालें। जैसे ही बीज चटकने लगे, जीरा डालें। आग को बंद करें, करी पत्ते, हरी मिर्च, कटा हुआ टमाटर और अदरक डालें। एक बार टमाटर के नरम हो जाने पर, एक लीटर पानी डालें, उबलते बिंदु तक लौ बढ़ाएं और फिर इसे धीमा करके मध्यम करें, हल्दी जोड़ें। मिश्रण को 8-10 मिनट तक उबलने दें। आखिर में काली मिर्च पाउडर डालें। मिश्रण छान लें। पीने से पहले, प्रत्येक कप में ताजा नींबू के रस की कुछ बूंदें जोड़ें। आप पेय को दो दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर में स्टोर कर सकते हैं। दुबारा सेवन के लिए इसे गर्म करें, और पीने से पहले नींबू के रस की कुछ बूंदें डालें।

नाश्ते की रेसिपी

1. सब्जियों के साथ बाजरा / या जई (ओट्स) / या फटा हुआ गेहूं (लापसी) दलिया के साथ दाल

(नोट: इस तैयारी को नाश्ते में या दोपहर के भोजन के लिए सूप के रूप में खाया जा सकता है।

बाजरा और जई लस (ग्लूटेन) मुक्त हो।

सामग्री: 2-4 सर्विंग्स

- आधा कप बाजरा - दक्षिण भारतीय सफेद किस्म या स्टील-कट जई (लस मुक्त) या मोटा दलिया
- अपनी पसंद की आधा कप दाल, हो सके तो मूंग दाल या मिश्रित दालों का उपयोग कर सकते हैं।
- आधा मध्यम प्याज चौकोर टुकड़ों में काटा हुआ (वैकल्पिक)
- टुकड़ों में काटी हुई एक हरी मिर्च
- आधा कप चौकोर टुकड़ों में काटा हुआ गाजर

- मुट्ठी भर हरी मटर
- एक मीडियम आलू को बारीक से बारीक काट लें (यदि डायबिटिक हो तो आलू न खाए)
- दो टमाटरों को छोटे टुकड़ों में काटा हुआ या ब्लेंड किया गया
- एक चम्मच अदरक
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच सरसों के दाने
- एक बड़ा चम्मच खाना पकाने का तेल- तिल का तेल या नारियल का तेल या दोनों का मिश्रण
- नींबू का रस एक नींबू या एक चम्मच या अपने स्वाद के अनुसार
- हरा धनिया और करी पत्ते अलंकृत (गार्निश) करने के लिए
- नमक स्वाद अनुसार
- एक बड़ा चम्मच रोस्टेड बड़े पीनट्स (मुंगफली दाने) या काजू

तैयारी

- ओट्स / बाजरा / या फटा हुआ गेहूं रात भर दाल के साथ मिलाएं और भिगोएँ।
- जई / दाल के मिश्रण को नियमित चूल्हे पर 4-6 कप पानी में तब तक पकाएं जब तक दाल नरम न हो जाए।

(प्रेषार कुक न करें क्योंकि यह दाल और अनाज को अधिक पकाकर इन्हें उच्च ग्लाइसेमिक और लुगदी के समान बना देता है)

- एक अन्य बर्तन में, गरम तेल में राई और जीरा डालें।
- जब बीज चटक रहे हों, तो गाजर, आलू, करी पत्ता, अदरक और नमक स्वादानुसार डालें।
- आलू के नरम होने पर टमाटर, हरी मटर और हरी / लाल मिर्च डालकर 5-6 मिनट तक पकाएं
- अंत में, पका हुआ दलिया / या बाजरा / या फटा हुआ गेहूं और दाल मिश्रण जोड़ें।

- 5 मिनट के लिए धीमी आँच पर पकाएं, अपनी पसंद का गाढ़ापन बनाने के लिए आवश्यकता अनुसार अधिक पानी डालें।
- अलंकृत (गार्निश) के लिए नींबू का रस और धनिया मिलाएं।

2. क्विनोआ या मोटे कटे गेहूं सब्जी उपमा

(नोट; सूजी या उपमा एक उच्च ग्लाइसेमिक गेहूं का अनाज उत्पादन है। सूजी से बनाया गया उपमा है, इसलिए, उच्च ग्लाइसेमिक है। उपमा को कम ग्लाइसेमिक बनाने के लिए या तो मोटे अनाज जैसे कि बारीक फटा हुआ गेहूं (लापसी) या कीनवा, जो एक लस मुक्त अनाज है।

सामग्री: 4-5 सर्व करें

- एक कप क्विनोआ (लाल या सफेद या दोनों का मिश्रण) या एक कप मोटे पीसे गेहूं (लापसी).
- 2 कप पानी
- आधा कप गाजर
- एक मीडियम छिला आलू
- आधा कप गोभी फूलगोभी
- हरी मिर्च बारीक कटी
- आधा कप बारीक कटा टमाटर
- एक माध्यम कटा हुआ प्याज
- कुछ करी पत्तियां
- आधा चम्मच जीरा के बीज
- 1 चम्मच नींबू रस
- मुट्ठी भर मूंगफली या काजू
- मुट्ठी भर किशमिश

- एक चम्मच घी या गोल्डन तिल का तेल या नारियल का तेल (रिफाइंड तेल नहीं)
- नमक स्वाद अनुसार

अलंकृत (गार्निश)

- ताजा कटा हुआ धनिया
- भुनी हुई मूंगफली / काजू

तैयारी

- कम से कम 20 -30 मिनट के लिए क्विनोआ को पानी में भिगोएँ और इसकी कड़वाहट को दूर करने के लिए एक झरनी में अच्छी तरह से खंगालें।
- तेज आंच पर क्विनोआ या फटा हुआ गेहूं 2 कप पानी के साथ डालें। इसमें एक चम्मच घी या नारियल या तिल का तेल मिलाएं। इसे तब तक उबलने दें जब तक पानी कम न हो जाए।
- आंच को कम से कम करें, ढक्कन के साथ ढकलें, 10 मिनट के लिए क्विनोआ या फटा हुआ गेहूं उबाल लें, जब तक छोटे अंकुर अनाज से बाहर आ जाएं। इसी तरह, फटा हुआ गेहूं नरम होना चाहिए, लेकिन लुगदी नहीं। थोड़ा यदि गेहूं नरम न हो तो पानी छिड़कें और अधिक उबालें। अनाज नरम होने पर खाना पकाने की प्रक्रिया पूरी हो जाती है, और क्विनोआ के मामले में, छोटे स्प्राउट्स दिखाई देते हैं।
- एक कटोरे में पका हुआ क्विनोआ या फटा हुआ गेहूं डालो, इसे एक कांटा चम्मच से फेंके और एक तरफ रख दें।
- एक और पैन लें, बचा हुआ घी या तेल गर्म करें फिर जीरा डालें। जब जीरा भूरा हो जाए तब उसमें प्याज़ और करी पत्ता डालें।
- एक बार जब प्याज सुनहरा हो जाए, तो टमाटर सहित सभी सब्जियां डालें।
- सब्जियों के पक जाने पर मूंगफली या काजू और किशमिश डालें।
- सुनिश्चित करें कि सब्जियां ज़्यादा न पकाएँ, इन्हें कुरकुरा रखें।
- पका हुआ क्विनोआ अच्छी तरह मिलाएं और 3-4 मिनट उबालें।
- मिश्रण में नमक और नींबू का रस मिलाएं।

- ताजा कटे धनिया और भुनी हुई मूंगफली या काजू से अलंकृत (गार्निश)) करें और परोसें।

3. क्विनोआ खिचड़ी या सूप

(नोट: क्विनोआ एक लस मुक्त अनाज और बीज, प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है)

सामग्री: 3-4 सर्विंग्स के लिए

- आधा कप क्विनोआ 30- 60 मिनट के लिए भिगोया जाता है और एक छलनी में अच्छी तरह से धो कर साफ करें (कड़वाहट को हटाने के लिए भिगोना और संगालना आवश्यक है)।
- आधा कप छिल्के के साथ मूंग दाल, या साबुत मूंग रात भर भिगो दें
- एक- दो चम्मच घी।
- आधा चम्मच सरसों के बीज
- आधा चम्मच जीरा।
- लाल मिर्च की फली (स्वाद के लिए)
- आधा चम्मच हल्दी
- चुटकी भर हींग
- 8-10 करी पत्ते

1. नमक स्वाद अनुसार

- आधा कप छोटे टुकड़े या कदूकस गाजर।
- आधा कप हरी मटर के दाने
- नींबू का रस स्वाद के लिए
- तैयारी के अंतिम वांछित गाढ़े पन के आधार पर चार से 6 कप पानी।

अलंकृत (गार्निश) के लिए

- थोड़े से धनिया के पत्तों की टहनी

तैयारी

एक बड़ा पैन लें, पानी डालें। पानी में उबाल आने के बाद इसमें भिगोए हुए और पिसे हुए क्विनोआ और भीगी हुई मूंग दाल डालें। मिश्रण को उबलने दें और दाल के नरम होने तक उबालें। उबालते समय नमक डालें। एक बार क्विनोआ और दाल का मिश्रण पकने के बाद, तड़का (नीचे बताए अनुसार तैयार किया गया) डालें।

एक कड़ाही में घी गरम करें। सबसे पहले सरसों के दाने डालें। ये दरदरा होने पर जीरा, लाल मिर्च की फली, करी पत्ता, हींग, गाजर और हरी मटर, और हल्दी डालें। जब सब्जियां नरम हो जाती हैं, तो मिश्रण में पका हुआ क्विनोआ, दाल, आदि जोड़ें।

परोसने से पहले नींबू का रस और ताजा धनिया से अलंकृत (गार्निश) करें।

4. रागी उत्तपम

सामग्री: 3-4 सर्विंग्स के लिए

खीरा (गाढा पेस्ट) बनाने के लिए

- दो कप रागी का आटा
- आधा कप भिगोया हुआ चावल
- आधा कप घर का दही
- एक चम्मच पीसा हुआ अदरक
- आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर।
- आधा चम्मच जीरा पाउडर
- आठ से दस करी पत्ते
- नमक स्वाद अनुसार।
- एक कप पानी
- उत्तपम को पैन में तलने के लिए घी या अपरिष्कृत नारियल तेल

उत्तपम टॉपिंग के लिए

- आधा कप स्प्रिंग प्याज़ पतले (वैकल्पिक)
- बारीक हरी मिर्च के टुकड़े
- दो मध्यम टमाटर (बीज हटाए गए और बारीक कटे गए)
- शिमला मिर्च हरे और लाल रंग की (आधा कप)
- गाजर को बारीक छील लें।
- कुछ हरी मटर
- ताजा धनिया पत्ती बहुत बारीक कटी हुई।

तैयारी

खीरा (गाढ़ा पेस्ट) बनाने के लिए एक उच्च शक्ति वाले ब्लेंडर में पानी के साथ मिश्रण करने के लिए भीगोये हुए चावल को डालें। रागी का आटा और दही डालें और अच्छी तरह से ब्लेंड होने तक हल्का फेंटें। मिर्च, अदरक, जीरा पाउडर, और करी पत्ता डालें और कुछ सेकंड के लिए ब्लेंड करें जब तक कि करी पत्ता छिल न जाए। कटोरे में खीरा डालें, नमक जोड़ें और अच्छी तरह से हिलाएं/ फेंटें।

थोड़ा तेल से ब्रश किए नॉनस्टिक ग़्रिल या फ्राइंग पैन में उचित रूप से गर्म होने पर गाढ़े पेस्ट को डालें। एक छोटे पैनकेक जैसा बनाएं। एक ढक्कन के माध्यम से कवर करें। मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक पकाएं। उत्तपम को पलटें और दूसरी तरफ से 1-2 मिनट तक सेंके। उत्तपम सेंकने का समय फ्राइंग पैन की मोटाई के आधार पर भिन्न हो सकता है।

उत्तपम को हरे धनिये-पुदीने की चटनी या नारियल की चटनी या तिल- अलसी की चटनी के साथ परोसें (नीचे दी गई रेसिपी देखें)।

5. तिल / अलसी के बीज की चटनी

(नोट: तिल के बीज कैल्शियम और स्वस्थ मोनोअनसैचुरेटेड वसा का एक समृद्ध स्रोत हैं। तिल के दो चम्मच (10 ग्राम) में आसानी से अवशोषित प्राकृतिक रूप में 90 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। अलसी (फ्लैक्ससीड्स) दिल-स्वस्थ ओमेगा-3 तेलों का एक समृद्ध स्रोत हैं। इसे फ्रिटर, कटलेट, डोसा, उत्तपम वेफर्स के साथ या भोजन के साथ एक चटनी के रूप में परोसें।
सामग्री:

- एक कप तिल के बीज 30-60 मीनट के लिए भिगोये और फिर अलसी (flaxseeds) के साथ एक पेस्ट में मिश्रित करें।
- एक चम्मच अलसी (फ्लैक्ससीड्स)
- हरी मिर्च स्वाद के लिए
- दस से 15 करी पत्ते
- दो चम्मच नींबू का रस / 2-3 नींबू से रस
- आधा चम्मच जीरा के बीज
- आधा चम्मच राई (सरसों) के बीज
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत नारियल तेल
- नमक स्वाद अनुसार

तैयारी:

• एक बड़े चम्मच घी या नारियल के तेल को कड़ाही में गर्म करें। गर्म होने पर, राई डालें। एक बार दरदरा होने पर जीरा और उसके बाद हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।

• आंच को धीमा कर दें, मोटे तौर पर पीसे

तिल और अलसी का पेस्ट डालें। स्वादानुसार नमक डालें और आंच बंद कर दें।

• मिश्रण ठंडा होने पर नींबू का रस डालें

• फ्रिज में एक ग्लास कंटेनर में चटनी स्टोर करें (2-3 दिनों के लिए स्टोर कर सकते हैं)।

सुपर ग्रीन ब्रेकफास्ट स्मूदी

(नोट- यह 100% पौधे-आधारित, शाकाहारी स्मूथी उन लोगों के लिए एक अच्छा नाश्ता विकल्प है, जिन्हें मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और फैटी लिवर रोग हैं)

सुपर ग्रीन स्मूथी इनका एक समृद्ध स्रोत है:

- एंटीऑक्सीडेंट- सफाई करने वाले एजेंट जो शरीर की कोशिकाओं से अपशिष्ट पदार्थों को निकालते हैं और सूजन (सूजन) को कम करते हैं।
- खनिज- यह स्मूदी आवश्यक खनिजों जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और आयरन से भरपूर है।
- विटामिन
- प्रोटीन, कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट और स्वस्थ पौधे वसा का एक सही संतुलन।
- क्षारीय तत्व- सब्जियां और फल अत्यधिक क्षारीय खाद्य पदार्थ हैं। इसके विपरीत, पशु खाद्य उत्पादन जैसे दूध और मांस और परिष्कृत शर्करा शरीर को अम्लीय बनाते हैं। मानव शरीर क्षारीय है, क्षारीय आहार स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, और अम्लीय आहार रोग को प्रोत्साहित करता है।

दो मध्यम ग्लास स्मूदी की सामग्री:

(स्मूथी 100% प्लांट-आधारित है, कोई दूध उत्पादन, कोई भी प्रकार का तेल या प्रोटीन पाउडर की खुराक नहीं)।

- एक कप दो हरी सब्जियों से भरा हुआ - पालक, केइल, बोचोय, हरा धनिया / कुछ पुदीने की पत्तियों से चुनें। अधिक पानी की मात्रा वाले हरी सलाद और सरसों और मेथी जैसी सब्जियों से बचें। कुछ पुदीने की पत्तियों के साथ पालक और ताजा धनिया सबसे अच्छा विकल्प हैं।
- एक कप दो फलों का मिश्रण - केला पसंदीदा फल है। अन्य विकल्प में आम, अनानास, अंगूर, सेब, नाशपाती, और अपनी पसंद के किसी भी अन्य मौसमी फल हैं। तरबूज और कैंटालूप या कस्तूरी तरबूज जैसे अधिक जल संचित फलों से बचें। कभी भी सूखे अंजीर या खुबानी या खजूर जैसे अधिक ग्लाइसेमिक सूखे फल न डालें।

- भीगे हुए बादाम (5-7 टुकड़े) और अखरोट (2-3 टुकड़े) - सूखे काजू के 5-6 टुकड़े भी मिला सकते हैं।
- एवोकैडो (वैकल्पिक) - यदि उपलब्ध हो, तो केवल एक चौथाई फल जोड़ें। बहुत ज्यादा एवोकाडो स्मूदी को गाढ़ा बना देगा।
- हर्बल मसाला बूस्ट- इसमें एक चम्मच सुपर हर्बल मसाला मिक्स मिलाएं, जो एंटी-इंफ्लेमेटरी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। (नीचे नुस्खा देखें)
- अश्वगंधा पाउडर (वैकल्पिक) - एक चम्मच।

पानी- 3 कप का उपयोग करें।

उपरोक्त सभी सामग्रियों को एक शक्तिशाली ब्लेंडर में ब्लेंड करें, ताकि मिश्रण चिकना और मलाईदार हो।

चिया बीज (सुबजा) - मिश्रित मिश्रण में एक चम्मच चिया बीज मिलाएं। स्मूदी को 5 मिनट के लिए ठहरने दें, ताकि चिया बीज नरम हो जाए। यदि आपकी पसंद का गाढ़ापन लाने के लिए आवश्यक हो तो अधिक पानी जोड़ें।

अलंकृत (गार्निश) (वैकल्पिक) - स्मूदी को स्वादिष्ट बनाने के लिए, आप इसे केसर, इलायची और पिस्ता पाउडर से अलंकृत (गार्निश) कर सकते हैं।

प्रत्येक दिन अलग-अलग स्वाद की स्मूदी बनाने के लिए सामग्री के विभिन्न विकल्पों का उपयोग करें।

सुपर हर्बल स्पाइस पाउडर

(नोट- जड़ी-बूटियाँ और मसाले औषधीय पूरक हैं। हर्बल मसाला मिश्रण भोजन और जीवनशैली संबंधी बीमारियों के लिए एक उत्कृष्ट पोषण के पूरक है, जिसमें फैटी लिवर भी शामिल है)

भारत मसालों और जड़ी बूटियों की भूमि है, जिसके कई लाभकारी स्वास्थ्य प्रभाव हैं। पश्चिमी लोगों ने अपने धन के लिए नहीं बल्कि अपने मसालों के लिए भारत का पता लगाने की कोशिश की। भारतीय जड़ी-बूटियों और मसालों में से कई में रक्त शर्करा को कम करने, रक्त में कोलेस्ट्रॉल,

रक्तचाप को कम करने, फैटी लीवर को कम करने और शरीर की सूजन (शरीर के ऊतकों में सूजन) को कम करने में उपयोगी होने की स्थापित प्रतिष्ठा है। औषधीय जड़ी-बूटियाँ शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट हैं जो अपशिष्ट उत्पादों और विषाक्त पदार्थों को शरीर से हटाते हैं। शरीर के ऊतकों की सफाई, जलन और सूजन को कम करती है। शरीर के ऊतकों में सूजन को सी रिएक्टिव प्रोटीन या सीआरपी स्तर नामक रक्त परीक्षण द्वारा मापा जा सकता है। CRP का स्तर तब बढ़ जाता है जब शरीर में प्रदाह होता है, जो आम तौर पर सामान्य शरीर दर्द और जोड़ों के दर्द के रूप में प्रस्तुत होता है। प्रसिद्ध मसाले और जड़ी बूटियाँ जो ये स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं, उनमें शामिल हैं:

- दालचीनी (दाल-चीनी)
- हल्दी (हल्दी)
- अदरक (अदरक)
- काली मिर्च (काली मिर्च)
- मेथी के बीज (मैथी दाना)
- लौंग (लौंग) - इसका प्रयोग सर्दियों में करें, यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है
- अलसी (अलसी)

हर्बल मसाला मिश्रण तैयार करना

प्रत्येक मसाले का व्यक्तिगत रूप से सेवन करना बोझिल हो जाता है। इसलिए, इन सभी जड़ी बूटियों का पाउडर मिश्रण बनाना एक अच्छा विचार है। रेफ्रिजरेटर में एक ग्लास जार में पाउडर मसाले को स्टोर करें। आप अपने नाश्ते की स्मूदी में एक चम्मच मिला सकते हैं या सलाद में फैला सकते हैं या रायते में डाल सकते हैं या एक गिलास पानी में डालकर सुबह पी सकते हैं। खाना पकाने और गर्म करने से स्वस्थ ओमेगा तीन तेलों और मसालों की शक्ति को नुकसान पहुंचाता है।

सामग्री

मात्रा

दालचीनी	100 मिग्रा.
मेथी के दानें (बीज)	100 मिग्रा.
हल्दी	100 मिग्रा.
सोंठ	100 मिग्रा.
अलसी	100 मिग्रा.
काली मिर्च	50 मिग्रा.
लौंग (पानी में उपयोग)	10-15 टुकड़े

उपरोक्त सभी सामग्रियों को पीसकर एक छलनी से छानकर महीन (बारीक) पाउडर बना लें। रेफ्रिजरेटर में एक ग्लास जार (प्लास्टिक कंटेनर में कभी नहीं) में स्टोर करें।

अश्वगंधा (भारतीय जिनसेंग- प्लांट विथानिया सोमनीफेरा)

अश्वगंधा की जड़ का चूर्ण आयुर्वेद में 4000 वर्षों से भी अधिक समय से इस्तेमाल की जाने वाली एक शक्तिशाली औषधि है। यह एक जड़ी बूटी है जो इंसुलिन संवेदनशीलता और स्नायु को बढ़ाती है और रक्त शर्करा को कम करती है। यह कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स भी कम कर सकता है। इसके अतिरिक्त, अश्वगंधा तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने के लिए जाना जाता है, जिससे तनाव, चिंता, अवसाद और नींद में सुधार होता है। ये सभी प्रभाव शरीर के प्रदाह को भी कम करते हैं। अश्वगंधा रूट पाउडर कई संसाधनों से उपलब्ध है- पतंजलि, डाबर, जैन अश्वगंधा पाउडर, हर्बल हिल्स और बहुत कुछ। एक प्रतिष्ठित जैविक तैयारी खरीदें। निर्माता द्वारा सुझाई गई खुराक का उपयोग करें और यह 250-500mg तक का हो सकता है। पाउडर को ग्रीन ब्रेकफास्ट स्मूदी में मिलाया जा सकता है।

सलाद

1. बीट रूट, पालक, केईल सलाद:

सामग्री:

- एक मुट्ठी पालक के कटे हुए पत्ते
- मुट्ठी भर बारीक कटे काईल पत्ते या उपलब्ध हरी मिक्स सलाद ।
- एक से दो कप बारीक कटे हुए एक से दो कडक (फर्म) पके हुए चुकंदर
- एक चम्मच कद्दूकस किया हुआ ताजा नारियल
- एक बड़ा चम्मच भिगोया और कटा हुआ अखरोट (मूंगफली के साथ बदल सकते हैं)

चटनी:

- आधा मध्यम या एक छोटा ककड़ी
- आधा कप ताजा धनिया और पुदीने की पत्तियां मिलाएं
- चौथाई चम्मच भूना जीरा पाउडर
- एक नींबू का रस (एक से दो चम्मच)
- एक चम्मच तिल और अलसी का पाउडर
- एक चम्मच तिल का तेल या अतिरिक्त शुद्ध जैतून का तेल

उपरोक्त सभी ड्रेसिंग सामग्री को एक मलाईदार मिश्रण में ब्लेंड करें। इस में नमक नहीं जोड़ें । ड्रेसिंग को फ्रिज में तब तक स्टोर करें जब तक सलाद सर्व करने के लिए तैयार न हो जाए।

तैयारी:

परोसने से पहले, एक कटोरे में ड्रेसिंग के साथ सामग्री को टॉस करें। कद्दूकस किया हुआ नारियल और अखरोट डालें। अतिथि अपने इच्छित स्वाद के लिए खाने में गुलाबी नमक या देसी नमक छिड़क सकते हैं।

2. त्वरित देसी मूंगफली का सलाद / स्नैक

सामग्री: 2-4 सर्विंग्स के लिए

- आधा कप रात भर भिगोए हुए मूंगफली और बादाम.
- एक कप आधा इंच खीरे के टुकड़े
- दो बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया और पुदीना
- एक से दो बारीक कटी हुई हरी मिर्च।
- एक चम्मच तिल का चूर्ण
- एक चम्मच गहरे भूरे गुड़ या नारियल की चीनी
- दो से तीन चम्मच ताजा कसा हुआ नारियल
- एक चम्मच ताजा नींबू का रस

तैयारी:

एक कटोरे में ऊपरोक्त सामग्रियों को अच्छे से मिलाएं और परोसने से ठीक पहले इस में हिमालयी गुलाबी नमक या देसी नमक डालें

3. प्राकृतिक सलाद:

सामग्री: 3-4 सर्विंग्स के लिए

- दो मध्यम खीरे
- दो गाजर
- चार टमाटर
- एक बड़ी लाल या पीली मिर्च (कृपया ध्यान दें- हरी मिर्च कच्ची न खाएं क्योंकि यह पेट पर कठोर होती है)
- एक कप बारीक कटा हुआ ताजा धनिया
- एक चम्मच अनार के बीज (मौसम में वैकल्पिक)
- दो बड़े चम्मच ताजा कद्दूकस किया हुआ नारियल

- एक चम्मच काले तिल
- स्वाद के लिए ताजा नींबू का रस

तैयारी:

- एक कटोरे में बारीक कटे खीरा, गाजर, टमाटर और मिर्च को टुकड़ों को मिलाए।
- बारीक कटा हरा धनिया डालें।
- कद्दूकस किया हुआ नारियल डालें और काले तिल छिड़कें
- सभी अवयवों को खूब मिलाएं, नींबू का रस जोड़ें, और अच्छी तरह से हिलाएं।

नोट: इस सलाद के लिए किसी भी नमक की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि धनिया और नारियल का संयोजन इसे एक स्वादिष्ट ताजा स्वाद देता है।

1. तीन मूर्ति विविध बहु पोषक मिश्रण सलाद:

इस सलाद में कई प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो इसे कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट, शाकाहारी प्रोटीन और स्वस्थ असंतृप्त वनस्पति वसा के उचित संतुलन के साथ अपने आप में एक पूर्ण भोजन बनाते हैं। यह विटामिन, खनिज, और शरीर की सफाई करने वाले एंटीऑक्सिडेंट जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत है। इसके अतिरिक्त, कच्चे खाद्य पदार्थ जीवित खाद्य पदार्थ हैं जो भोजन के सभी पोषण मूल्य को बनाए रखते हैं। पचास प्रतिशत सब्जियों का सेवन प्राकृतिक कच्चे सलाद और स्मूदी के रूप में किया जाना चाहिए।

सामग्री: बनाई जाने वाली सर्विग्स की संख्या के आधार पर अनुपात से सामग्री को समायोजित करें।

- 3 मौसमी सब्जियों की पसंद - टमाटर, ककड़ी, मूली, सलाद साग, एवोकैडो, शलजम, हरी मटर, हरी चना, ब्रोकली (हल्का स्टीमड या ब्लैंड) ।
- आधा से एक कप 3 मौसमी फल (मधुमेह रोगी के लिए कम फल लें)
- आधा कप तीन स्पाउट्स- मेथी के बीज (दानें), मूंग, मटकी, मसूर, ब्राउन या पीले छोले (पके हुए)। गुर्दे की बीमारीवाले मधुमेह के रोगी के लिए स्पाउट्स की मात्रा में कटौती करें।

- छोटी मुट्ठी मिश्रित नट - बादाम, अखरोट, मूंगफली, पिस्ता, और काजू में से चुनें।
- एक से दो चम्मच बीज - फ्लैक्ससीड्स (अलसी), तिल के बीज, खरबूजे के बीज, कद्दू के बीज और चिया (उपजा बीज) से चुनें। फ्लैक्ससीड्स और तिल के बीज में मोटी खाल होती है जो पचाने में मुश्किल होती है, इसलिए उपयोग करने से पहले इन्हें पीस लें। उपयोग करने से पहले कभी भी बीजों को टोस्ट या गर्म न करें क्योंकि गर्म करने से बीजों के स्वस्थ ओमेगा-तीन तेल निकल जाते हैं। तिल और फ्लैक्ससीड्स ग्राउंड मिश्रण को 2-3 सप्ताह के लिए रेफ्रिजरेटर में संग्रहित किया जा सकता है।

सलाद ड्रेसिंग सामग्री: सलाद के एक बड़े कटोरे के लिए

- एप्पल साइडर सिरका या नींबू के रस का एक बड़ा चमचा (3 चम्मच के बराबर)
- एक से दो चम्मच तिल का तेल।
- चुटकी भर काली मिर्च।
- चुटकी भर जीरा पाउडर।
- स्वाद के लिए नमक (देसी नमक या काला नमक का उपयोग करें)

एक कांटे (फोर्क) से अच्छी तरह से सभी सामग्री को मिलाएं और सेवा करने से तुरंत पहले कटोरे में सलाद सामग्री के साथ जोड़ें (मिलाएं)। सलाद ड्रेसिंग को पहले से न जोड़ें क्योंकि सब्जियां और फल अपना पानी छोड़ देंगे और मिश्रण ढीला हो जाएगा।

5. टमाटर कॉर्न सलाद

सामग्री: 4-6 सर्विंग्स के लिए

- छह पके लाल मध्यम टमाटर एक इंच के क्यूब्स में काटते हैं। एक कटोरे में रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें
- दो बड़ी मिर्ची या एक बड़ी जालपेनो (मेक्सिकन तीखी) मिर्च
- एक कप ताजा कटा हुआ धनिया
- दो कप मकई गुठली

- आधा कप छोटे टुकड़ों में काटे दो से तीन हरे प्याज।
- एक बड़ा चमचा अतिरिक्त शुद्ध जैतून का तेल या सुनहरा पीला तिल का तेल (दो में से एक)।
- दो बड़े चम्मच (2 नींबू) रस
- नमक स्वाद अनुसार
- 10-12 पतले स्लाइस्ड चीनी की फली मटर।

तैयारी

- तेल में मिर्च और मकई को अच्छी तरह से स्मियर (सैंक) लें।
- एक कड़ाही लें और उसमें मकई (कॉर्न) और मिर्च (चिली) को तब तक भूनें जब तक कि कॉर्न गोल्डन ब्राउन न हो जाएं।
- मिर्च को अलग करें; उसे ठंडा हो जाने दें। काली मिर्च को काटें और कुछ निकालकर, बीज निकाल दें।
- एक खाद्य प्रोसेसर में मोटे तौर पर आधा मक्का, भुनी तीखी मिर्च, धनिया पत्ती, आधा कप हरा प्याज और नींबू का रस मिलाएं।
- टमाटर के कटोरे को फ्रिज से बाहर लाएं, मिश्रण, चीनी स्नैप मटर, हरी प्याज और शेष मिश्रण को ब्लेंडर में अच्छी तरह मिलाएं और फेंटे।
- जब तक आप सलाद परोसने के लिए तैयार नहीं होते तब तक नमक न डालें। यदि आप पहले से नमक डालते हैं, तो पूरा मिश्रण पानीदार हो जाएगा और इसकी बनावट और स्वाद बदल जायेगा।

सूप

1. मिक्स्ड वेजिटेबल सूप

सामग्री: 6 सर्विंग्स के लिए

- एक कप पकाया हुआ राजमा सेम (फलियां) ।
- दो चम्मच घी या मक्खन या तिल का तेल
- पांच से छह कप पानी
- दो हरे डंठल के साथ धोये और कटे हुए प्याज।
- बारीक पीसे हुए दो गाजर।
- आधा इंच के क्यूब्स में एक मध्यम या दो छोटे काटे हुए आलू।
- एक कप आधा इंच के टुकड़ों में काटी हरी फलियां।
- एक छोटी छीलकर आधा इंच के टुकड़ों में काटी ककड़ी या तुरई।
- एक कप हरी मटर के दाने।
- दो मध्यम छोटे टुकड़ों में काटे और बीज निकाले हुए टमाटर।
- आधा कप कटा हुआ पालक।
- हरी मिर्च स्वाद के लिए।
- लहसुन की दो फांके (या एक चम्मच जीरा)।
- नमक स्वाद अनुसार।
- 3-4 टुकड़े तेज पत्ता।
- एक से दो लौंग।
- दो इंच के पीसे अदरक के टुकड़े।
- नमक स्वाद अनुसार।
- दो नींबू या दो चम्मच नींबू का रस।

अलंकृत (गार्निश)

- ताजा धनिया पत्ती

- काली मिर्च या लाल मिर्च पाउडर

हरी मिर्च बारीक कटी हुई (वैकल्पिक)

तैयारी

- पैन में घी, मक्खन या तिल का तेल गर्म करें।
- अपनी पसंद के आधार पर जीरा या प्याज और लहसुन डालें।
- आंच को धीमा करें, तेज पत्ती, लोंग और अदरक डालें।
- गाजर, आलू, मटर और हरी फलियां जोड़ें, 3-4 मिनट के लिए हिलाएं और 5-6 कप पानी डालें।
- आंच को तेज करें। एक बार जब यह उबलने लगे तो आंच को मध्यम कर दें।
- 10 मिनट के लिए उबाल लें और फिर शेष सभी सब्जियां, पका हुआ सेम डालें, और तब तक उबालें रहें जब तक कि आलू और गाजर नरम न हों, लेकिन लूगदी न हो।
- पालक डालें और इसे 3-4 मिनट तक उबलने दें।
- सूप को सर्विंग बाउल में डालने से पहले नींबू का रस डालें।
- प्रत्येक कटोरी को ताजा धनिया पत्ती, काली मिर्च, लाल मिर्च से अलंकृत (गार्निश) करें
- खाने से ठीक पहले स्वादानुसार नमक डालें

2. कच्चे टमाटर लाल बेल मिर्च का सूप

सामग्री: 4-6 सर्विंग्स के लिए

- छह से आठ मध्यम टमाटर (क्यूब्स में बीजयुक्त और कटे हुए)
- बीजयुक्त और क्यूब्स में कटे हुआ एक लाल बेल मिर्च (मध्यम)
- बीजयुक्त और क्यूब्स में कटे हुआ आधा नारंगी या पीले रंग का बेल। यदि उपलब्ध नहीं है, तो थोड़ा अधिक लाल बेल मिर्च का उपयोग करें। (नोट: यदि कच्चा हरी बेल मिर्च का सेवन करते हैं तो पेट में गरबडी हो सकती है)
- 4-5 अखरोट की गीरी या 8-10 काजू या 8-10 फूली हुई (त्वचा मुक्त) बादाम।
- दो फांके लहसुन (वैकल्पिक)
- चार से पांच धुप में सुखाए टमाटर को आधे घंटे के लिए पानी में भिगोकर रखे या 4-5 जैतून के तेल से कुंदे धुप में सुखाए टमाटर।
- लाल मिर्च पाउडर स्वाद के लिए।
- ½ चम्मच जीरा पाउडर।
- एक चम्मच नींबू या नींबू का रस।
- अतिरिक्त शुद्ध जैतून का तेल या एक बड़ा चम्मच सुनहरा तिल का तेल
- नमक स्वादअनुसार
- उबलते पानी के चार कप

अलंकृत (गार्निश) के लिए:

- काली मिर्च का पाउडर
- ताजा धनिया की कुछ टहनियाँ
- अखरोट के टुकड़ों को टोस्ट करें

दिशा-निर्देश

- एक हाई-स्पीड ब्लेंडर में, गर्म पानी को छोड़कर सभी सामग्री को तब तक ब्लेंड करें जब तक चिकना न हो जाए।
- परोसने से पहले गर्म पानी डालें और कुछ देर घुमाएं।

- ताजा धनिया के पत्तों और टोस्ट किए हुए अखरोट के साथ अलंकृत (गार्निश) करें और स्वाद के लिए काली मिर्च पाउडर छिड़कें।

- स्वाद के लिए गर्म पानी और नमक डालने के तुरंत बाद सूप परोसें।

(नोट: कच्चे सूप को कभी भी गर्म न करें क्योंकि वे बनावट को खो देंगे। उन्हें ठंडा या गर्म खाएं)

3. मकई और पालक के साथ तोरी या तुरई सूप

सामग्री: 4 सर्विंग्स के लिए

- एक माध्यम कटा हुआ प्याज
- दो फांके कटी हुई लहसुन
- एक पौंड तोरी या तुरई (3 मध्यम) छीली और कटी हुई
- तीन कप सब्जी शोरबा (या पानी)
- दस से बारह काजू या कुछ संख्या में बादाम या मुट्ठी भर भीगी हुई मूंगफली
- आधा कप कॉर्न के दाने
- आधा कप बेबी पालक कटा हुआ
- हिमालयन गुलाबी नमक स्वाद के लिए
- आधा चम्मच जीरा
- काली मिर्च स्वाद के लिए (थाई हरी मिर्च का उपयोग कर सकते हैं)

अलंकृत (गार्निश)

- सूखे टोस्टेड मकई (नीचे देखें)
- काली मिर्च का पाउडर
- ताजा धनिया की कुछ टहनियाँ

तैयारी

- तीन कप सब्जी शोरबा या पानी को बड़े बर्तन में डालें और उबाल लें।
- बर्तन में प्याज, लहसुन, तोरी, जीरा, हरी मिर्च, और काजू / बादाम या मूंगफली डालें।
- इस मिश्रण को 20-25 मिनट तक पकाएं जब तक कि जुकिनी (तोरी) नरम न हो जाए।
- जब सब्जियां उबल रही हों, तो मकई के दानों को सुनहरा भूरा होने तक कड़ाही में सूखा लें। इन्हें अलग रख दें।
- तोरी के पके हुए मिश्रण को ठंडा करें, और चिकना और मलाईदार होने तक मिलाएं।
- बर्तन में मिश्रित सूप लौटाएं और उबाल लें। पालक को सूप में डालें और 5 मिनट तक पकाएं जब तक पालक ढीली न हो जाए।
- सर्विंग बाउल में गर्म सूप डालने से पहले नमक डालें। टोस्टेड कॉर्न, ताजा धनिया डालें।
- काली मिर्च को वांछित मात्रा में छिड़कें।

4. सब्जियों के साथ हरी मूंग - बीन सूप

(नोट: यह मूल सूप नुस्खा उपयोग की गई सामग्री के आधार पर कई अलग-अलग सूप बना सकता है)

सामग्री: 3-4 सर्विंग्स के लिए

- एक कप पका हुआ हरा मूंग या अपनी पसंद का बीन्स (काली आँख या राजमा या चौली या बंगाल चना या पीला चना-चिकपीज़) या सीजन में ताज़ी हरी मटर।
- कम से कम 3 मौसमी सब्जियों के दो कप एक इंच के क्यूब्स (गाजर, शकरकंद, तोरी, तुरई, लौकी या भोपला, कद्दू) को काट लें।
- एक कप बारीक कटी हुई पालक या अपनी पसंद की कोई अन्य हरी सब्जी।
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत नारियल तेल।
- एक चम्मच जीरा बीज।

- एक से दो हरी मिर्च स्वाद के लिए कटी हुई
- दो इंच का टुकड़ा ताजा अदरक
- एक इंच का टुकड़ा ताजी हल्दी का बुरादा या आधा चम्मच हल्दी पाउडर।
- स्वाद के लिए देसी नमक (खाना पकाने के दौरान नमक कभी न डालें, या सब्जियां अपना प्राकृतिक रंग खो देंगी)
- एक चम्मच ताजा नींबू का रस
- स्वाद के लिए करी पत्तों की कुछ टहनियाँ
- अलंकृत (गार्निश) के लिए ताजा धनिया के कुछ पत्ते। अलंकृत (गार्निश) के लिए भुनी हुई और कूटी हुई मूंगफली भी डाल सकते हैं।

तैयारी:

- साबुत मूंग या दाल को सामान्य तरीके से रात भर भिगो कर तैयार करें, उसके बाद प्रेशर कुकिंग करें। खाना पकाने के दौरान अधिक पानी डालें। मूंग और मसूर की दाल लें। सब्जियों को पकाने के लिए बचे पानी को शोरबा के रूप में उपयोग करें।
- एक मध्यम या बड़ा पैन लें। घी या नारियल तेल गरम करें, उसमें जीरा डालें और उसके बाद हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।
- सभी कटी हुई सब्जियों को मिलाएं और मध्यम आंच पर थोड़ा नरम होने तक उबालें। सब्जियों के ताजा रंग को संरक्षित करने के लिए खुला पकायें। सब्जियों को ओवरकुक न करें। अधिक पकाने में फलीदार सब्जियां अपना पोषण तत्व खो देती हैं।
- अदरक और हल्दी डालें
- बारीक कटी हुई पालक या हरी सब्जियाँ मिलाएँ, 3-5 मिनट तक पकाएँ जब तक कि पत्तियाँ फिर से नरम हो जाएँ। ध्यान दें कि ये बहुत अधिक लुग्दी या अधपकी न हों।
- परोसने से तुरंत पहले, नमक, नींबू का रस डालें, और ताजा धनिया और भुनी हुई मूंगफली के साथ अलंकृत (गार्निश) करें।

पौष्टिक चपाती

मल्टीग्रेन चपाती आटा

यह चपाती का आटा लस में कम, फाइबर में समृद्ध, विटामिन बी, अन्य खनिजों और हृदय-स्वस्थ ओमेगा-तीन तेलों वाला हो। (हमारी पुरानी पैतृक परंपरा में सबसे पौष्टिक चपाती बनती थी)

सामग्री - एक किलो मल्टीग्रेन आटा के लिए

- गेहूं - एक किलो (1000 ग्राम)
- जौ - 100 ग्राम
- बाजरा (सफेद या हलके पीले रंग की दक्षिण भारत की किस्म का) - 100 ग्राम
- जई (ओट्स) - 100 ग्राम
- सोरघम (ज्वार) - 100 ग्राम
- रागी - 100 ग्राम

(नोट: प्रोटीन सामग्री को बढ़ाने के लिए, किसी अन्य अनाज को अधिक रागी अनाज से बदल दें। यदि लस कम होने के कारण आटे को चपातियों में रोल करना मुश्किल है, तो स्टोर किए गए गेहूं का आटा थोड़ा और डालें। यदि आटा में बहुत अधिक लोच है, तो आटा में एक अस्वास्थ्यकर बड़ी मात्रा में लस है। लस (ग्लूटेन) वह है जो आटे को लचीलापन देता है।

अनाज की चक्की

भारत में कई प्रकार के अनाज-पीसने की मशीनें INR 15-18,000 की सस्ती कीमत पर उपलब्ध हैं। एक-दो साल के भीतर इन पीसने की मशीन का निवेश भरपाई हो जाएगा।

अनाज की तैयारी

सभी अनाज को मिलाएं और कमरे के तापमान पर एक एयरटाइट कंटेनर में अनाज के मिश्रण को स्टोर करें। ताज़ा पीसा आटा इष्टतम है, जो एक बार में लगभग दो सप्ताह पीस सकते हैं।

यदि आप अधिक आटा बनाना चाहते हैं, तो अतिरिक्त आटे को बासी (कड़वा) होने से बचाने के लिए रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें।

आटा गौंदना/ तैयार करना / बनाना

गर्म से गर्म पानी से आटा बनाना बेहतर होता है। गर्मी लस प्रोटीन को बाहर निकालती है और आटे का गौंदन सहज हो जाता है। यह महत्वपूर्ण है जब आप कम ग्लूटेन मल्टीग्रेन आटे से चपाती बनाना चाहते हैं।

ऊपर तैयार किए गए मल्टीग्रेन आटे में ग्लूटेन की मात्रा कम होती है और यह फाइबर, खनिज, विटामिन और स्वस्थ तेलों में समृद्ध होता है। अंतिम आटे में समग्र लस की सामग्री को कम से कम करने के लिए, आप निम्नलिखित सामग्री जोड़ सकते हैं और चपातियों की कई किस्में और स्वादों में बना सकते हैं:

- एवोकैडो - आटा में जोड़ने से पहले एक खाद्य प्रोसेसर में एवोकैडो को ब्लेंड करें। आटा बनाते समय नींबू का रस मिलाएं ताकि आटे को कुछ घंटों में काला होने से बचाया जा सके।
- मेथी के पत्ते / जीरा के दाने - तेल में एक चम्मच जीरा, नमक, मेथ के पत्ते, और हरी मिर्च को स्वाद के लिए भूनें। आटा बनाते समय चपाती के आटे में ये मिश्रण डालें।
- मिश्रित दाल - रात भर में अपनी पसंद की दाल भिगो दें। नरम होने तक उन्हें थोड़ी मात्रा में पानी में पकाएं। आटा बनाते समय इसे अपनी पसंद के मसाले (नमक, मिर्च, जीरा, आदि) के साथ आटे में मिलाएँ।
- मिश्रित सब्जियां - रेफ्रिजरेटर से सभी बचे हुए सब्जियों को इकट्ठा करें - जूकिनी, तुरई, गाजर, पालक, हरी मिर्च, हरी मटर, ताजा धनिया, और इन्हें खाद्य प्रोसेसर में पीस लें। आटा बनाते समय आटे में सब्जी का मिश्रण डालें। जीरा, नमक, अपनी पसंद के मसाले मिलाएं।
- ग्लूटेन में कम, पर्याप्त मात्रा में फाइबर, विटामिन और खनिजों से समृद्ध पौष्टिक चपाती का आनंद प्राप्त करिए।
