



# Index

## न्याहारी



<b>उत्तर भारत</b> .....	
ओट्स आणि घिया रोटी.....	02
बेसन आणि पालक चीला.....	03
पालक ऑम्लेट.....	03
<b>दक्षिण भारत</b> .....	
व्हेज ओट्स उपमा.....	04
कांदा ज्वारी रोटी.....	04
नारळाच्या चटणीसोबत ब्राऊन राईस डोसा.....	05
<b>पूर्व भारत</b> .....	
बकव्हीट (कुट्टू) पॅनकेक.....	05
डाळ पिठा.....	06
फळ लापशी.....	06
<b>पश्चिम भारत</b> .....	
बाजरी चिला.....	07
थालीपीठ.....	07
भाजी पोहे.....	08

## दुपारचे जेवण



<b>उत्तर भारत</b> .....	
रागी रोटीस.....	09
व्हेज क्विनोआ आणि दही.....	10
मूग डाळीचा चिला आणि पुदिन्याची चटणी.....	10
<b>दक्षिण भारत</b> .....	
नाचणीची इडली आणि सांबार.....	11
लिंबू भात पुलाव.....	11
ज्वारीचा डोसा आणि आलं लसूणची चटणी.....	12
<b>पूर्व भारत</b> .....	
ब्राऊन राईससोबत चोलर डाळ.....	12
काला चना घुंगी सोबत रोटी.....	13
नाचणीच्या रोटीसोबत दालमा.....	13
<b>पश्चिम भारत</b> .....	
बाजरीची खिचडी.....	14
बेसनाची कढी.....	14
भाजी स्टू.....	15

## सूप



टोमॅटो सूप.....	16
मिश्र भाज्याचे सूप.....	17
मसूर आणि टोमॅटोचे सूप.....	17
लिंबू कोथिंबीरचे सूप.....	18

## रात्रीचे जेवण



<b>उत्तर भारत</b> .....	
भाज्यांची खिचडी.....	19
दलिया खिचडी.....	20
पॅन ग्रील्ड चिकन.....	20
<b>दक्षिण भारत</b> .....	
भाजी सांबर.....	21
केरळ फिश करी.....	21
सोया उत्तपम.....	22
<b>पूर्व भारत</b> .....	
ब्राऊन राईस सह शुकटो.....	22
माचेर झोल (बंगाली फिश करी).....	23
मिश्र भाजी करी.....	23
<b>पश्चिम भारत</b> .....	
ज्वारीच्या रोटीसोबत उसळ.....	24
साधा वरण भात.....	24
अंडी विंदालू.....	25
आमच्या आहारतजांकडून एक शब्द.....	25



# भारतीयांच्या पोषणविषयक गरजा

नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन मार्गदर्शक तत्वांनुसार, भारतीय प्रौढांसाठी दैनंदिन उष्मांकाची आवश्यकता खालीलप्रमाणे आहे.<sup>1</sup>



गतिहीन माणूस दररोज 2110 किलो कॅलरी



मध्यम क्रियाकलाप पातळी असलेला माणूस दररोज 2710 किलो कॅलरी



दिवसाला 3470 किलो कॅलरी खूप अधिक क्रियाकलाप करत असलेला माणूस



बैठी महिला दररोज 1660 किलो कॅलरी



मध्यम क्रियाकलाप पातळी असलेली महिला दररोज 2130 किलो कॅलरी



2720 किलो कॅलरी प्रति दिन खूप अधिक क्रियाकलाप करत असलेली महिला

रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्राच्या मते, तुम्ही निरोगी जीवनशैली जगून हृदयविकाराचा धोका कमी करू शकता. निरोगी जीवनशैलीमध्ये हृदयासाठी निरोगी अन्न निवडणे, निरोगी वजन राखणे आणि नियमित शारीरिक हालचाली यांचा समावेश होतो.<sup>2</sup>

पोषण तज्ञांचा असा अंदाज आहे की प्रत्येक जेवणात सरासरी दैनंदिन वापर खालीलप्रमाणे विभागला गेला पाहिजे:



नाश्ता  
300 ते 400  
कॅलरीज

दुपारचे जेवण  
500 ते 700  
कॅलरीज

रात्रीचे जेवण  
500 ते 700  
कॅलरीज

खाद्यपदार्थ  
200 कॅलरीजपेक्षा  
जास्त नसावे

References: 1. [https://www.nin.res.in/RDA\\_short\\_Report\\_2020.html](https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html).

2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

# नाशता

- दिवसाचे पहिले जेवण
- शरीरातील ऊर्जा आणि पोषक तत्वांचा साठा पुन्हा भरतो
- खरं तर वजन नियंत्रित करण्यात मदत करू शकते
- मेंदूची शक्ती वाढवते
- आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो



## उत्तर भारतातील काही लोकप्रिय नाशता पाककृती येथे नमूद केल्या आहेत

### ओट्स आणि चिया रोटी



#### पौष्टिक सामग्री (1 नग)

कॅलरी: 65 किलो कॅलरी  
फॅट: 0.7 ग्रॅम  
कॉर्बोदके : १३.१ ग्रॅम  
प्रथिने: 2.4 ग्रॅम

#### कृती

- 1 लहान बाटली लौकी (घिया) किसून घ्या आणि त्यात 1 टीस्पून हिरव्या मिरच्या, 1 कप भाजलेले ओट्स, 1 लहान बारीक चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, मीठ आणि ½ कप गव्हाचे पीठ घाला.
- चांगले मिक्स करून पीठ बनवा आणि 15 मिनिटे बाजूला ठेवा.
- पिठाचा एक छोटा गोळा घ्या आणि चपटा करून लहान रोटी बनवा. गरम तव्यावर ठेवा आणि मंद आचेवर शिजवा आणि दुसरी बाजू सोनेरी होईपर्यंत शिजवा.
- किंचित थोडेसे तुप (ऐच्छिक) घाला आणि रायता किंवा चटणी बरोबर सर्व्ह करा.

#### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- बॉटल ग्राउंडमध्ये समृद्ध 'कोलीन', जे मेंदूचे कार्य सुधारते आणि त्यामुळे तणाव आणि नैराश्य टाळते
- सोडियम, पोटॅशियम आणि इतर आवश्यक खनिजे समृद्ध आहेत जे रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात

# बेसन आणि पालक चीला



## पौष्टिक मूल्य (2 नग)

कॅलरी: 290.44 किलो कॅलरी  
फॅट: 11.25 ग्रॅम  
कॅल्शियम: 34.81 ग्रॅम  
प्रथिने: 12.48 ग्रॅम

## कृती

- ½ कप बेसन घ्या, त्यात 1/4 कप तांदळाचे पीठ घाला आणि त्यात प्रत्येकी 1 टीस्पून मीठ, तिखट, हळद, अजवाइन, जिरे, काळी मिरी पावडर आणि हिरवी मिरची मिसळा.
- बेसनच्या मिश्रणात ½ कप चिरलेला कांदा आणि 2 कप चिरलेला पालक घाला.
- चांगले मिसळा आणि ½ कप पाणी घाला किंवा जोपर्यंत घट्ट परंतु ओतण्यायोग्य सुसंगतता येईपर्यंत.
- 10-15 मिनिटे तसेच ठेवा
- तवा गरम करा, आणि पिठाचा जाड गोलाकार डोसा पसरवा, थोडे तेल पसरवा आणि झाकण ठेवा आणि मध्यम आचेवर शिजवा.
- उलटवा आणि दुसऱ्या बाजूने भाजून घ्या.
- चटणी किंवा लोणच्याबरोबर सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम आणि जीवनसत्त्वे क यांसारखी जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात.
- त्यात विरघळणारे आणि अघुलनशील दोन्ही फायबर असतात, त्यामुळे कोरोनरी हृदयरोग किंवा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी होतो.

# पालकचे ऑम्लेट



## कृती

- १ कप पालक धुवून स्वच्छ करा.
- 2 अंडी फ्लफी होईपर्यंत फेटून त्यात स्वच्छ केलेला आणि चिरलेला पालक घाला.
- अंडी मिस्रमध्ये 1 टीस्पून लाल मिरची पावडर आणि मीठ घाला आणि सर्वकाही एकत्र होईपर्यंत परत एकदा फेटा.
- एका कढईत 1 टीस्पून बटर गरम करा आणि त्यात फेटलेल्या अंड्याचे मिश्रण घाला. समान रीतीने पसरवा आणि मंद आचेवर ५-७ मिनिटे शिजवा. पलटून दुसऱ्या बाजूलाही शिजवा.
- एका प्लेटमध्ये ठेवा आणि केचपसह गरम सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- प्रथिने, फायबर, अँटिऑक्सिडंट्स आणि जीवनसत्त्वे समृद्ध.
- प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे दिवसभर भूक नियंत्रणात राहते.
- जीवनसत्त्वे ड, ई, लोह, मॅग्नेशियम आणि फोलेट सारखे हृदय निरोगी पोषक असतात.



## पौष्टिक मूल्य (1 नग)

कॅलरी: 351 किलो कॅलरी  
फॅट: 14.7 ग्रॅम  
कॅल्शियम: 33.9 ग्रॅम  
प्रथिने: 20.7 ग्रॅम



# दक्षिण भारतातील काही नाशत्याच्या पाककृती येथे आहेत

## व्हेज ओट्स उपमा



### पोषण मूल्य (100 ग्राम)

कॅलरी: 214 किलो कॅलरी  
फॅट: 8 ग्रॅम  
कार्बोहायड्रेट: 31 ग्रॅम  
प्रथिने: 7 ग्रॅम



### कृती

- कढईत १ चमचा तेल गरम करून त्यात १ चमचा मोहरी, अर्धा चमचा उडीद डाळ, जिरे, कढीपत्ता आणि १० काजू घालून काजू सोनेरी होईपर्यंत परतून घ्या.
- पाव चमचा आले, 2 मिरची, ½ कांदा आणि 1 कप चिरलेल्या भाज्या (गाजर, बीन्स, सिमला मिरची, वाटाणे), ½ टीस्पून हळद घालून मऊ होईपर्यंत परतावे.
- २ चमचे पाणी घालून झाकण ठेवून ५ मिनिटे उकळवा.
- अर्धा कप पाणी, मीठ आणि १ कप भाजलेले ओट्स घालून चांगले मिसळा.
- झाकण ठेवून ओट्स चांगले शिजेपर्यंत उकळवा. कोथिंबीरीने सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि विरघळणारे फायबर समृद्ध, अशा प्रकारे, खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते.
- मॅग्नेशियम, फॉस्फरस आणि जीवनसत्व ब 1 समृद्ध आहे, जे हृदयासाठी अनुकूल आहेत.

## कांदा ज्वारीची रोटी



### कृती

- 1 कप ज्वारीचे पीठ घ्या आणि मिक्सिंग बाऊलमध्ये ½ कप बारीक चिरलेला कांदा, 1 टीस्पून मिरची, हळद, धने पावडर, 1 टीस्पून तेल, मीठ आणि जिरे मिक्स करा.
- नीट मिक्स करा आणि पिठात गरम पाणी टाकून पीठ तयार करा.
- पिठाचे छोटे-छोटे गोळे करून लहान-लहान रोट्या बनवा.
- रोटी गरम तेलाच्या तव्यावर ठेवा आणि मध्यम आचेवर दोन मिनिटे शिजवा.
- पलटवा आणि सर्वत्र सोनेरी डाग दिसेपर्यंत भाजून घ्या.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- लोह आणि मॅग्नेशियम समृद्ध, ज्यामुळे कॅल्शियमचे चांगले शोषण होते.
- उच्च-गुणवत्तेची प्रथिने आणि फायबर असते, जे जास्त काळ पोट भरते आणि अस्वास्थ्यकर अन्नपदार्थांची लालसा टाळते.



### पोषण मूल्य (1 रोटी)

• कॅलरीज: 49 किलो कॅलरी  
• फॅट: ०.३ ग्रॅम  
• कार्बोहायड्रेट: 10.2 ग्रॅम  
प्रथिने: 1.5 ग्रॅम

# नारळाच्या चटणीसोबत ब्राऊन राईस डोसा



## पौष्टिक मूल्य (1 नग)

- कॅलरीज: 91.04 किलो कॅलरी
- फॅट: 1.53 ग्रॅम
- कार्बोहायड्रेट: १६.७ ग्रॅम
- प्रथिने: 2.65 ग्रॅम

## कृती

- 2 कप ब्राऊन राईस, 1 कप उडीद डाळ आणि 1 टीस्पून मेथीचे दाणे धुवून 6-8 तास किंवा रात्रभर भिजत ठेवा. भिजवल्यानंतर, सर्वकाही गुळगुळीत पेस्टमध्ये बारीक करा. खोलीच्या तपमानावर 9-10 तास आंबायला ठेवा.
- डोसा बनवण्यासाठी: एका मध्यम गरम तव्यावर पिठ टाका आणि एकसमान आकाराचा डोसा तयार करण्यासाठी गोलाकार पसरवा. त्यावर १ चमचा तेल घाला, १-२ मिनिटे मंद आचेवर शिजवा आणि नंतर गॅस वाढवा आणि तपकिरी/लाल ठिपके दिसेपर्यंत दोन मिनिटे शिजवा. डोसा नारळाच्या चटणीबरोबर सर्व्ह करा.
- नारळाच्या चटणीसाठी: ½ कप ताजे किसलेले खोबरे, 2 चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, 2 पाकळ्या लसूण, 2 चमचे भाजलेली चनाडाळ आणि मीठ एकत्र करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- आहारातील फायबर आणि मॅग्नेशियमचा समृद्ध स्रोत, जे हृदयरोग आणि स्ट्रोकपासून संरक्षण करते.
- उच्च फायबर सामग्रीमुळे पाचन आरोग्य सुधारते.
- कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित करते आणि निद्रानाश दूर करते.



# पूर्व भारतातील काही प्रसिद्ध नाशत्याच्या

## पाककृती येथे आहेत

### बकव्हीट (कुडू) पॅनकेक

## कृती

- एक लहान बाऊल घ्या आणि त्यात चवीनुसार 2 कप कुडू आटा, मीठ, हिरव्या मिरच्या आणि चिरलेली कोथिंबीर घाला.
- थोडे पाणी घालून गुठळ्या नसलेले पीठ बनवा आणि १५ मिनिटे बाजूला ठेवा.
- तवा गरम करा आणि तव्याच्या मध्यभागी थोडेसे पिठ घाला. चमच्याने बाजूनी पसरवा.
- मंद आचेवर शिजवा आणि दुसरी बाजू सोनेरी होईपर्यंत शिजवा.
- रायता किंवा चटणी बरोबर सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- प्रथिने, फायबर आणि निरोगी कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेटचा चांगला स्रोत.
- नियमित पीठांसाठी ग्लूटेन-मुक्त पर्याय.



## पौष्टिक मूल्य (4 नग)

- कॅलरीज: 196 किलो कॅलरी
- फॅट: 5.8 ग्रॅम
- कार्बोहायड्रेट: २५.७ ग्रॅम
- प्रथिने: 9.1 ग्रॅम

## डाळ पिठा



### पौष्टिक मूल्य (4 नग)

- कॅलरीज: 150 किलो कॅलरी
- फॅट: 0.5 ग्रॅम
- कार्बोहायड्रेट: २८ ग्रॅम
- प्रथिने: 6 ग्रॅम

### कृती

- कणकेसाठी: अर्धा कप तांदूळ रात्रभर भिजत ठेवा आणि बारीक वाटून घ्या. पातळ पिठात सुसंगतता येण्यासाठी ते पाण्याने पातळ करा आणि त्यात मीठ आणि थोडे तेल घाला. जड तळाच्या पॅनमध्ये मंद आचेवर पीठ मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- सारणासाठी: चणाडाळ ३-४ तास भिजत घालून त्यात हिरवी मिरची, आले, लसूण, मीठ, कॅरम दाणे, जिरे आणि मिरपूड घालून बारीक पेस्ट बनवा. डाळ मिक्स मंद आचेवर एक चमचे तेलात चूर्ण/कुरकुरीत पोत येईपर्यंत शिजवा. थंड करून त्यात चिरलेली कोथिंबीर घाला.
- पिठा बनवण्यासाठी: तांदळाच्या पिठाचा लिंबाचा आकार करा आणि त्याचे गोळे करा. कोपरे चिमूटभर दुमडून कप बनवा आणि डाळीचे सारण भरा. ग्रीस केलेल्या बोटानी टोके चिमटीने हळूवारपणे बंद करा. पिठले ग्रीस केलेल्या स्टीमरमध्ये ठेवा आणि 8-10 मिनिटे वाफवून घ्या. तुम्ही त्यांना उकळत्या गरम पाण्यात टाकून ते पृष्ठभागावर येईपर्यंत शिजवू शकता.
- चटणी किंवा सॉस सोबत गरमागरम सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- Rich in vitamin B1, B9 and E, which boosts immunity, skin health, provides
- energy, helps in regenera
- It is steamed, hence retains most of its original nutrients, soseserves as a
- guilt-free snack.

## फळ लापशी

### कृती

- पॅनमध्ये 4 चमचे ओट्स, 1 कप दूध आणि ½ कप पाणी घाला आणि हलवा.
- मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजवा, शिजवताना ढवळत राहा.
- आचेवरून काढा आणि चवीनुसार मध किंवा साखर घाला.
- सर्व्ह करण्यासाठी मोसमी फळांचे तुकडे, सुकामेवा आणि डाळिंबाच्या बिया सह शीर्षस्थानी.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- कार्बोहायड्रेट, फायबर, प्रथिने-विरघळणारे फॅट्स आणि अँटिऑक्सिडंट्समध्ये समृद्ध जे एकूण आणि LDL कोलेस्ट्रॉल दोन्ही कमी करून हृदयरोगाचा धोका कमी करते.
- कोलेस्टेरॉल आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी करते, निरोगी आतड्यांतील जीवाणूंना प्रोत्साहन देते आणि परिपूर्णतेची समाधानकारक भावना वाढवते.
- इंसुलिन संवेदनशीलता सुधारते आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यास मदत करते.



### पौष्टिक मूल्य (150 ग्रॅम)

- कॅलरीज: 52 किलो कॅलरी
- फॅट: 7.9 ग्रॅम
- कार्बोहायड्रेट: 47.8 ग्रॅम
- प्रथिने: 13.4 ग्रॅम





# पश्चिम भारतातील काही प्रसिद्ध नाशत्याच्या पाककृती खालीलप्रमाणे आहेत

## बाजरा चीला



### पोष्टिक मूल्य (2 नग)

- कॅलरी: 206 किलो कॅलरी
- फॅट: 4 ग्रॅम
- कॅरोबोदक: 37 ग्रॅम
- प्रथिने: 7 ग्रॅम



### कृती

- एका भांड्यात ½ कप बाजरीचे पीठ, 1 वाटी किसलेले गाजर आणि काकडी, हिरवी मिरची, 1 छोटा कांदा, हळद, काळी मिरी पावडर, जिरे आणि कोथिंबीर घाला.
- थोडे पाणी घालून गुठळ्या नसलेले पीठ बनवा आणि १५ मिनिटे बाजूला ठेवा.
- पॅन गरम करा आणि पॅनच्या मध्यभागी थोडेसे पिठ घाला. चमच्याने बाजूनी पसरवा.
- मंद आचेवर शिजवा आणि दुसरी बाजू सोनेरी होईपर्यंत शिजवा.
- रायता किंवा चटणी बरोबर सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ब जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि जस्त समृद्ध.
- टाइप 2 मधुमेह कमी करण्यास मदत करते आणि हृदयरोगाचा धोका कमी करते.

## थालीपीठ



### कृती

- ज्वारीचे ¼ कप पीठ, हरभरा, संपूर्ण गहू, बाजरी, तांदूळ चिरलेला कांदा, मिरच्या, आले, अजवाईन आणि तीळ एकत्र करा.
- लहान तुकड्यांमध्ये पाणी घाला आणि एक सैल पीठ तयार करा.
- पीठाचे छोटे भाग घ्या आणि मंद आचेवर तेल लावलेल्या पॅनवर चपटे करा.
- चपटे पिठावर थोडी छिद्रे करून त्यावर थोडे तेल शिंपडा.
- झाकण ठेवून थालीपीठ 2 ते 3 मिनिटे किंवा बेस सोनेरी आणि कुरकुरीत होईपर्यंत शिजू द्या. उलटा आणि दुसरी बाजू देखील शिजवा.
- गरमागरम चटणी किंवा रायत्यासोबत सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- प्रथिने लोह, फायबर आणि फॉलिक एसिडचा समृद्ध स्रोत.
- कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स भरपूर असल्याने पचनशक्ती वाढवते.



### पोष्टिक मूल्य (1 नग)

- कॅलरी: 88 किलो कॅलरी
- फॅट: 2.1 ग्रॅम
- कॅरोबोदके: 14.1 ग्रॅम
- प्रथिने: 3.2 ग्रॅम

# भाजी पोहे



## पौष्टिक मूल्य (150 ग्रॅम)

- कॅलरी: 130 किलो कॅलरी
- फॅट: 1.5 ग्रॅम
- कर्बोदके: 27 ग्रॅम
- प्रथिने: 2.6 ग्रॅम

## कृती

- १ कप पोहे किंवा तांदूळ पाण्याने धुवून बाजूला ठेवा.
- कढईत तेल गरम करून त्यात मोहरी, एका जातीची बडीशेप, २ चमचे शेंगदाणे घालून चांगले परतून घ्या.
- १ चिरलेला कांदा घालून मऊ होईपर्यंत शिजवा. नंतर त्यात १ कप चिरलेल्या भाज्या (गाजर, सिमला मिरची, टोमॅटो आणि मटार) घालून २-३ मिनिटे मंद आचेवर शिजवा.
- कढीपत्ता, हिरवी मिरची, मीठ, लाल तिखट, हळद घालून मिक्स करा.
- सर्व साहित्य एकत्र येईपर्यंत पोहे हलक्या हाताने मिक्स करावे.
- चिरलेली कोथिंबीर घालून सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- निरोगी कर्बोदकांमध्ये समृद्ध जे शरीराला दैनंदिन कार्ये पार पाडण्यासाठी ऊर्जा प्रदान करतात.
- फायबर, लोह, जीवनसत्त्वे आणि इतर पोषक तत्वांनी समृद्ध, म्हणून हे पौष्टिक जेवण मानले जाते.
- कार्बोहायड्रेट्ससह आवश्यक पोषक घटक असतात

# दुपारचे जेवण

- शरीर रिचार्ज करते आणि उर्जेचे नूतनीकरण करते.
- चयापचय क्रियाशील ठेवते.
- मोठ्या जेवण दरम्यान उपासमारीचा विस्तारित कालावधी प्रतिबंधित करते.
- दुपारचे जेवण वगळणे नंतर भूक वाढवू शकते, ज्यामुळे जास्त खाणे किंवा खराब पौष्टिक मूल्ये असलेले पदार्थ निवडणे होऊ शकते.



## येथे उत्तर भारतातील काही सामान्य दुपारच्या जेवणाच्या पाककृती आहेत रागीची रोटी



### कृती

- एका भांड्यात 1 कप नाचणीचे पीठ, 1 कप तांदळाचे पीठ, 1 टेस्पून भाजलेले हरभरे, 2 टीस्पून मीठ आणि 1 टेबलस्पून तेल एकत्र करा.
- 1 कप बारीक चिरलेला कांदा, 2 बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या आणि कोथिंबीर घाला.
- गरम पाण्याचा वापर करून पीठ लहान तुकड्यांमध्ये मळून घ्या.
- पीठ लहान गोळे मध्ये विभागून घ्या. एक गोळा घ्या आणि ओल्या कापडावर पसरवा.
- गरम तव्यावर कापड उलटा करा आणि काळजीपूर्वक कापड काढा.
- आजूबाजूला तेल घालून दोन्ही बाजूंनी नीट शिजवा.

### पौष्टिक मूल्य (प्रति नग)

- कॅलरी: 107 किलो कॅलरी
- चरबी: 4.4 ग्रॅम
- कॅल्शियम: 15 ग्रॅम
- प्रथिने: 2.1 ग्रॅम

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- रागी सीरम ट्रायग्लिसराइड्सचे प्रमाण कमी करते आणि लिपिड ऑक्सिडेशन आणि LDL कोलेस्टेरॉल ऑक्सिडेशन प्रतिबंधित करते. ऑक्सिडेशन, हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोकचा धोका कमी करणे.

## व्हेज क्विनोआ आणि दही



### पौष्टिक सामग्री (150 ग्रॅम):

- कॅलरीज: 150 किलो कॅलरी
- फॅट: 5.1 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 22.8 ग्रॅम
- प्रथिने: 5.3 ग्रॅम

### कृती

- प्रेशर कुकरमध्ये तेल गरम करून त्यात १ टीस्पून जिरे टाका.
- 1 टीस्पून आले-लसूण पेस्ट, ½ कप चिरलेला कांदा, ¼ कप प्रत्येकी बारीक चिरलेले गाजर, कॉर्न, भोपळी मिरची आणि बीन्स घाला.
- मीठ घालून एक मिनिट परतून घ्या.
- प्रत्येकी १ टीस्पून हळद, तिखट आणि गरम मसाला घाला. एक मिनिट शिजू द्या.
- 1 कप क्विनोआ धुवा आणि व्हेज मिश्रणाच्या फोडणीत घाला.
- एक मिनिट शिजवा, दीड कप पाणी घाला, झाकण झाकून २ शिड्या काढा.
- थंड करा आणि झाकण उघडा, काट्याने ते फ्लफ करा.
- लिंबाचा रस आणि चिरलेली कोथिंबीर घालून दह्याबरोबर गरमागरम सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- लोहाचा चांगला स्रोत, निरोगी संयोजी ऊतक आणि स्नायूंच्या चयापचयला समर्थन देतो.
- फोलेट, मॅग्नेशियम आणि क्वेर्सेटिनचा स्रोत जो संसर्ग आणि जळजळ विरुद्ध शरीराच्या संरक्षणास चालना देण्यास मदत करतो.

## मूग डाळ चिला आणि पुदिन्याची चटणी

### कृती

- २ कप मूग डाळ धुवून ३ तास भिजत ठेवा.
- ग्राइंडरमध्ये भिजवलेली डाळ १ चमचा चिरलेले आले, ३ हिरव्या मिरच्या घालून घाला.
- 1 टीस्पून जिरे, 1 टीस्पून हिंग आणि 1 टीस्पून मीठ, आणि डोसा पिठात गुळगुळीत बारीक करा.
- चिरलेली कोथिंबीर घालून मिक्स करा.
- डोसा तवा गरम करा. पिठाचा एक लाडू घाला आणि डोस्याप्रमाणे पसरवा.
- थोडे तेल रिमझिम करा, वरचा रंग बदलल्यावर उलटवा आणि दुसरी बाजू शिजवा. दोन्ही बाजू पूर्ण झाल्यावर तव्यातून काढा. मूग डाळ चीला झाला.
- पुदिन्याच्या चटणीसाठी १ कप कोथिंबीर, ¼ कप पुदिन्याची पाने, १ टीस्पून चिरलेले आले, ३-४ हिरव्या मिरच्या, ½ टोमॅटो, ½ टीस्पून प्रत्येकी जिरेपूड, धनेपूड, काळे मीठ, कोरडी कैरी पावडर आणि चवीनुसार मीठ एकत्र करून घ्या.



### पौष्टिक सामग्री (2 नग)

- कॅलरी: 121 किलो कॅलरी
- फॅट: 0.92 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 20.93 ग्रॅम
- प्रथिने: 8.24 ग्रॅम

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- रक्तदाब कमी करण्यास मदत करते आणि स्नायूंच्या क्रॅम्पिंगपासून संरक्षण करते.
- फोलेट, फायबर आणि व्हिटॅमिन ब 6 असते. ब कॉम्प्लेक्स जीवनसत्त्वे समृद्ध.
- शरीरातील इन्सुलिन, रक्तातील ग्लूकोज आणि चरबीची पातळी कमी करण्यास मदत करते.





## दक्षिण भारतातील काही लोकप्रिय दुपारच्या जेवणाच्या पाककृती पाहू

### रागीच्या इडल्या आणि सांबार



#### पौष्टिक मूल्य (2 नग)

- कॅलरी: 70 किलो कॅलरी
- फॅट: 1.4 ग्रॅम
- कर्बोदके: 12.6 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.8 ग्रॅम

#### कृती

- १ वाटी नाचणीचे पीठ, कप रवा, कप दही आणि पाणी घालून घट्ट पीठ बनवा.
- 10-12 मिनिटे विश्रांती घ्या.
- कप गाजर, ½ टीस्पून हिंग, काही कढीपत्ता आणि मोहरी तेलात परतून घ्या आणि पिठात घाला.
- फूट सॉल्टची ½ थैली घाला आणि चांगले मिसळा.
- पिठात मळलेल्या साच्यात घाला आणि १५ मिनिटे वाफवून घ्या
- सांबारासाठी, ½ कप तूर डाळ 2 कप चिरलेल्या भाज्या (कांदा, टोमॅटो, बीन्स, इमस्टिक) सह उकळवा. त्यात हिंग, कढीपत्ता आणि सांबार मसाला घाला.
- गरमागरम सांबार बरोबर नाचणीची इडली सर्व्ह करा.



#### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- नाचणीमध्ये आढळणारे अँटिऑक्सिडंट्स तुमच्या शरीरातील तणावाशी लढा देतात जे वृद्धत्वाची चिन्हे उलट करण्यास मदत करतात.
- कोणत्याही चरबी आणि कोलेस्टेरॉलशिवाय खूप कमी कॅलरी त्यांना हृदयाच्या आरोग्यासाठी आदर्श बनवतात.

## लेमन राईस पुलाव

#### कृती

- एका कढईत २ चमचे तेल गरम करून त्यात प्रत्येकी १ चमचा बंगाल हरभरा, काळे चणे, शेंगदाणे, मेथीदाणे, मोहरी, लाल मिरच्या आणि १ वाटी नारळाचे तुकडे घालून सुवासिक होईपर्यंत परतावे.
- कढीपत्ता 4-5 काँब घाला आणि मिक्स करा.
- फुलकोबी, गाजर आणि सोयाबीन सारख्या 1 कप उकडलेल्या भाज्या घाला; मिसळा
- ३ कप शिजवलेला भात, मीठ, ३ चमचे लिंबाचा रस घालून मिक्स करा.
- लिंबूचे पातळ तुकडे करा आणि पॅनमध्ये घाला. मिक्स करून ५ मिनिटे झाकून ठेवा.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.



#### पौष्टिक मूल्य (100 ग्रॅम):

- कॅलरी: 225 किलो कॅलरी
- फॅट: 5.6 ग्रॅम
- कर्बोदके: 37.3 ग्रॅम
- प्रथिने: 5.1 ग्रॅम



#### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- जीवनसत्त्व क चा समृद्ध स्रोत आणि स्ट्रोक आणि इतर हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका कमी करून हृदयाचे आरोग्य वाढवते.
- उच्च पोटॅशियम आणि कमी सोडियम हे रक्तदाब नियंत्रित करण्यासाठी प्रभावी बनवते.



# ज्वारीचा डोसा आणि आले लसूण चटणी



## पौष्टिक सामग्री (1 डोसा):

- कॅलरी: 80 किलो कॅलरी
- फॅट: 0.8 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 16 ग्रॅम
- प्रथिने: 3 ग्रॅम

## कृती

- मिक्सिंग बाऊलमध्ये 1 कप ज्वारीचे पीठ, ½ कप तांदळाचे पीठ, 1 टीस्पून मीठ आणि 2 ½ कप पाणी घाला. गुठळ्या राहणार नाहीत अशा प्रकारे फेटा.
- 1 कप बारीक चिरलेला कांदा, 2 हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, कढीपत्ता आणि 1 टीस्पून किसलेले आले, 1 टीस्पून जिरे आणि काळी मिरी घाला.
- चांगले मिसळा आणि किमान 30 मिनिटे विश्रांती द्या.
- एक नॉन-स्टिक पॅन गरम करा आणि त्यात भरपूर पिठ घाला आणि पातळ थर तयार करण्यासाठी गरम पॅनवर घाला.
- तेलाने हलकेच पसरवा आणि ज्वारी डोसा कुरकुरीत आणि तपकिरी होईपर्यंत मोठ्या आचेवर शिजवा.
- चटणीसाठी 10 लसूण पाकळ्या, 2-इंच आले, 6-7 कोरड्या लाल मिरच्या 1 टीस्पून जिरे आणि मीठ घालून मिक्स करा. अर्ध्या लिंबाचा रस पिळून गरमागरम डोसासोबत सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- शरीरात कॅल्शियमची पातळी राखते (मॅग्नेशियम कॅल्शियम शोषण वाढवते) त्यामुळे हाडांचे आरोग्य सुधारते.
- त्यात ब जीवनसत्त्वे असतात, जी शरीराला नवीन ऊर्जा आणि पेशी तयार करण्यास मदत करतात आणि पोटॅशियम आणि फॉस्फोरस जे निरोगी हृदय कार्य करण्यास मदत करतात.



# पूर्व भारतातील काही लोकप्रिय दुपारच्या जेवणाच्या पाककृती येथे आहेत.

## ब्राऊन राईससोबत चोलर डाळ

## कृती

- 1 कप चणाडाळ स्वच्छ धुवा आणि 2 ½ कप पाणी, ½ टीस्पून हळद आणि ¼ टीस्पून मीठ मऊ होईपर्यंत प्रेशर शिजवा.
- कढईत २ चमचे तेल गरम करून त्यात जिरे, लवंगा, हिरवी वेलची आणि दालचिनी घाला. मसाले सुवासिक होईपर्यंत काही सेकंद परतावे.
- 4 लसूण पाकळ्या, 1.5-इंच आले आणि 1 हिरवी मिरची ठेचून पॅनमध्ये घाला.
- 1 कप चिरलेला कांदा घाला आणि सुमारे 3 ते 4 मिनिटे मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- 1 कप चिरलेला टोमॅटो घाला, हलवा आणि ते मऊ होईपर्यंत 5 मिनिटे शिजवा. प्रत्येकी ½ टीस्पून गरम मसाला, तिखट, कसुरी मेथी आणि धने पावडर घाला.
- आता उकडलेली चणाडाळ पॅनमध्ये ¼ कप पाण्यासह घाला आणि 5-7 मिनिटे उकळ द्या.
- २ चमचे तूप गरम करून तडका तयार करा आणि त्यात जिरे, सुक्या लाल मिरच्या आणि लसूणच्या २ पाकळ्या टाका. गरमागरम डाळीत हलवा.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि तपकिरी किवा पांढर्या भाताबरोबर गरमागरम सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- अँटिऑक्सिडंटमध्ये समृद्ध जे सूज कमी करते आणि हृदय निरोगी ठेवते.
- वनस्पती-आधारित प्रथिनांचा उत्तम स्रोत आणि शाकाहारी लोकांसाठी पोषक तत्वांचा चांगला स्रोत.
- बऱ्यापैकी कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स (GI) त्यांना मधुमेहासाठी चांगला पर्याय बनवते.
- प्रथिने परिपूर्णता वाढवण्यास मदत करते आणि भूक नियंत्रणात ठेवते.



## पौष्टिक सामग्री (१० ग्रॅम)

- कॅलरी: 180 किलो कॅलरी
- फॅट: 1 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 32 ग्रॅम
- प्रथिने: 11 ग्रॅम

# काला चना घुंगी सोबत रोटी



कृती



## पौष्टिक मूल्य (1 कप)

- कॅलरी: 210 किलो कॅलरी
- फॅट: 3.8 ग्रॅम
- कॅल्शियम: 35 ग्रॅम
- प्रथिने: 10.7 ग्रॅम

- 2 कप काळे चणे पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि रात्रभर किंवा 7 ते 8 तास भिजत ठेवा.
- प्रेशर कुकरमध्ये 2 चमचे मोहरीचे तेल गरम करून त्यात ½ टीस्पून जिरे, 1 तेजपत्ता, 1 इंच दालचिनी आणि 2 लवंगा घाला.
- दीड कप बारीक चिरलेला कांदा घालून हलका तपकिरी होईपर्यंत परता.
- नंतर ½ टीस्पून आले-लसूण पेस्ट घाला आणि कच्चा सुगंध जाईपर्यंत परतवा. 1 कप बारीक चिरलेला टोमॅटो घाला आणि ते मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- कोरडे मसाले घाला- ½ टीस्पून हळद, ½ टीस्पून लाल तिखट, 1 टीस्पून जिरे पावडर आणि 1 टीस्पून धणे पावडर.
- भिजवलेले काळे चणे घालून मसाल्यात चांगले मिसळा. २ कप पाणी, मीठ घालून प्रेशर घालून मध्यम आचेवर १५ ते २० मिनिटे किंवा चणे शिजेपर्यंत शिजवा.
- शिजल्यावर झाकण उघडा आणि घुंगनी गेव्ही मंद ते मध्यम आचेवर घट्ट होईपर्यंत शिजवा आणि त्यात ½ टीस्पून गरम मसाला पावडर घाला आणि आचेवरून काढा.
- सर्व्ह करण्यासाठी थोडा बारीक चिरलेला कांदा, चिरलेली कोथिंबीर, बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या आणि रिमझिम लिंबाचा रस घालून सजवा.



## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- यकृतामध्ये चरबी आणि कोलेस्टेरॉल तयार होण्यास प्रतिबंध करते.
- B6, C, फोलेट, नियासिन, थायामिन, राइबोफ्लेविन आणि मॅगनीज, फॉस्फरस, लोह आणि तांबे यांसारख्या जीवनसत्त्वाचा चांगला स्रोत, ज्यामुळे शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती वाढते.

# रागीच्या रोटीसह डालमा



कृती



- प्रत्येकी 1 कप मूग आणि तूर डाळ धुवून 5-7 तास पाण्यात भिजत ठेवा.
- भिजवलेल्या डाळ प्रेशरने 15 मिनिटे मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- शिजलेली डाळ एका कढईत हलवा आणि त्यात 1 टीस्पून हळद आणि 1 टीस्पून मीठ घाला.
- प्रत्येकी ½ कप कापलेल्या इमस्टिक्स, कच्ची केळी, भोपळा, बटाटे आणि बीन्स घाला. झाकण ठेवून भाजी अर्धी शिजेपर्यंत शिजवा.
- त्यात वांगी घालून झाकण ठेवून 5 मिनिटे शिजवा. 1 कप चिरलेला टोमॅटो घाला आणि सर्व भाज्या शिजेपर्यंत शिजवा.
- आचेवरून काढा आणि बाजूला ठेवा.



## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त आहे, जे सोडियमच्या प्रभावाचा प्रतिकार करून रक्तदाब कमी करण्यास मदत करते.
- लोह, जस्त, फोलेट, सेलेनियम आणि मॅग्नेशियम भरपूर प्रमाणात असते, जे हृदयाला निरोगी ठेवतात.
- ग्लूकोजचा संथ, स्थिर स्रोत प्रदान करण्यासाठी जटिल कॅल्शियम आणि प्रथिनांचे संतुलन असलेले कमी-ग्लायसेमिक इंडेक्स अन्न.

## पौष्टिक मूल्य (1 कप)

- कॅलरी: 152 किलो कॅलरी
- फॅट: 2.57 ग्रॅम
- कॅल्शियम: 29.69 ग्रॅम
- प्रथिने: 4.75 ग्रॅम

# पश्चिम भारतातील काही लोकप्रिय दुपारच्या जेवणाची पाककृती येथे नमूद केल्या आहेत बाजरीची खिचडी



पौष्टिक मूल्य (150 ग्रॅम):

- कॅलरी: 252 किलो कॅलरी
- फॅट: 6.1 ग्रॅम
- कर्बोदके: 38.2 ग्रॅम
- प्रथिने: 11.3 ग्रॅम

## कृती

- ½ कप बाजरी आणि ¼ कप मूग डाळ वेगवेगळ्या पाण्यात 4 तास भिजत ठेवा.
- ४ तासांनंतर बाजरी बारीक वाटून बाजूला ठेवा.
- कुकरमध्ये २ चमचे तूप गरम करून त्यात दीड टीस्पून जिरे, अर्धा टीस्पून हिंग, १ आले आणि २ हिरव्या मिरच्या घालून २ मिनिटे परतून घ्या.
- बाजरी घालून २ मिनिटे परतून घ्या आणि भिजवलेली मूग डाळ घाला
- 3 कप पाणी, हळद पावडर आणि मीठ घालून चांगले मिसळा आणि प्रेशर प्रेशर 5 शिड्या 5 शिड्या शिजवा.
- शिजल्यानंतर ते नीट ढवळून घ्यावे, आणखी थोडं तूप टाका आणि कोथिंबीरीने सजवा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- विद्रव्य फायबरचा समृद्ध स्रोत जो रक्तवाहिन्यांमध्ये LDL जमा होण्यास प्रतिबंध करतो.
- फायबर, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात.

# बेसनची कडी

## कृती

- 1 ½ कप दही, 4 चमचे बेसन, 1 टीस्पून लाल तिखट, एकत्र करा.
- एका भांड्यात 1 टीस्पून हळद आणि मीठ. २ कप पाणी घालून चांगले फेटून घ्या.
- कढईत तूप गरम करून त्यात प्रत्येकी दीड टीस्पून जिरे, मेथीदाणे आणि हिंग घालून २ मिनिटे परतावे.
- कढीपत्ता आणि पीठ घाला आणि उकळी येईपर्यंत सतत ढवळत रहा.
- सुसंगतता समायोजित करण्यासाठी अधिक पाणी घाला आणि 15 ते 20 मिनिटे शिजवा.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि बाजरीच्या रोट्या किंवा भाताबरोबर सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त आहे, जे रक्तवाहिन्यांचा विस्तार करते, ज्यामुळे रक्त अधिक सहजतेने वाहू शकते आणि एकूणच रक्तदाब कमी होतो.
- बाजरीत फायबर देखील असते जे LDL किंवा खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते.



पौष्टिक मूल्य (150 ग्रॅम)

- कॅलरी: 163 किलो कॅलरी
- फॅट: 11 ग्रॅम
- कर्बोदके: 12 ग्रॅम
- प्रथिने: 6 ग्रॅम



# भाजी स्ट्यू

## कृती

- एका कढईत ½ टीस्पून खोबरेल तेल गरम करून त्यात 2 लवंगा, 1 इंच दालचिनी आणि 2 वेलची परतावी. नंतर अर्धा कांदा घालून मऊ होईपर्यंत परता.
- सोयाबीनचे छोटे तुकडे, ½ गाजर, ½ बटाटा, 3 चमचे वाटाणे, 10 फ्लॉवर फ्लॉवर, 2 हिरव्या मिरच्या आणि 1 इंच आले घालून एक मिनिट परतावे.
- 1 कप पाणी, 1 टीस्पून मीठ आणि काही कढीपत्ता घाला, चांगले मिसळा, झाकून ठेवा आणि भाज्या अर्ध्या शिजेपर्यंत उकळवा.
- 2 कप पातळ नारळाचे दूध घालून 7 मिनिटे उकळवा.
- गॅस बंद करा आणि ¼ कप घट्ट नारळाचे दूध घाला.
- नीट मिसळा आणि भाजीचा स्टू इंडियप्पम किंवा अप्पम बरोबर सर्व्ह करा.



## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- हे शरीरातील कोलेस्टेरॉल आणि चरबीचे प्रमाण कमी करते, ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता कमी होते.
- मॅग्नेशियम, लोह, लाइकोपीन, पोटॅशियम आणि फॉस्फोरसचा समृद्ध स्रोत, जे हृदयाच्या कार्यास प्रोत्साहन देते.



## पोष्टिक मूल्य (150 ग्रॅम)

- कॅलरी: 184 किलो कॅलरी
- फॅट: 12.8 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 15 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.8 ग्रॅम

# सूप

- एक वाटी सूप हा आहारात अधिक पोषक तत्वांचा समावेश करण्याचा सोपा, जलद आणि चवदार मार्ग असू शकतो.
- भाजीपाला- आणि मटनाचा रस्सा-आधारित सूप कॅलरी आणि चरबी कमी असताना भरपूर पोषक तत्त्वे जसे की जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि फायबर प्रदान करू शकतात.
- सूप खाणे हा भाज्यांचे प्रमाण वाढवण्याचा सोपा आणि चविष्ट मार्ग आहे.
- जीवनसत्त्वे, खनिजे, फायबर आणि वनस्पती संयुगे उच्च सामग्रीमुळे सूप असंख्य आरोग्य फायदे देतात.



येथे काही लोकप्रिय सूप पाककृती आहेत.

## टोमॅटो सूप



### कृती

- एका कढईत 1 टीस्पून बटर गरम करा आणि ½ कांदा, 2 लसूण पाकळ्या आणि 1 तमालपत्र परतून घ्या.
- 4 पिकलेले टोमॅटो आणि ½ टीस्पून मीठ घालून 5 मिनिटे परतावे.
- 1 कप पाणी घालून 10 मिनिटे उकळवा किंवा टोमॅटो मऊ आणि मऊ होईपर्यंत.
- तमालपत्र काढा, थंड करा आणि पाणी न घालता गुळगुळीत पेस्टमध्ये मिसळा.
- सूप चाळून उकळून घ्या.
- 1 टीस्पून साखर, ½ टीस्पून मिरपूड आणि ¼ टीस्पून काळे मीठ (ऐच्छिक) घाला.
- क्रॉउटन्स आणि कोथिंबीरच्या कोंबांनी सजवा आणि गरम सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- कॅलरी कमी आणि पोटॅशियम आणि जीवनसत्त्वे सी, के, आणि जास्त
- अ जे ते हृदयासाठी अनुकूल बनवते.
- लाइकोपीन, फ्लेव्होनॉइड्स, जीवनसत्त्वे क आणि ई आणि इतर अँटिऑक्सिडंट्सचे उच्च प्रमाण.

### पोष्टिक मूल्य (175 मिली)

- कॅलरी: 33 किलो कॅलरी
- फॅट: 0.4 ग्रॅम
- कार्बोहायड्रेट: 7 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.6 ग्रॅम

## मिश्र भाज्याचे सूप



### पोष्टिक मूल्य (175 मिली)

- कॅलरी: 57 किलो कॅलरी
- फॅट: 3.5 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 5.1 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.2 ग्रॅम

### कृती

- कढईत ३ चमचे तेल गरम करून त्यात ३ पाकळ्या लसूण, १ इंच आले आणि २ चमचे स्प्रिंग कांदा परतून घ्या.
- त्यात गाजर, बीन्स, सिमला मिरची घालून एक मिनिट परतून घ्या. नंतर कोबी, वाटाणे, स्वीट कॉर्न घालून थोडेसे परतावे.
- चवीनुसार ४ कप पाणी आणि मीठ घाला. भाजी चांगली शिजेपर्यंत उकळवा.
- १ चमचा कॉर्न फ्लोअर थोडे पाण्यात मिसळून पेस्ट बनवा आणि उकळत्या सूपमध्ये घाला.
- सूप घट्ट होईपर्यंत उकळवा. व्हिनेगर, मिश्रित औषधी वनस्पती, चिली फ्लेक्स आणि मिरपूड घाला.
- स्प्रिंग कांदा आणि कोथिंबीरीने सजवा आणि गरम सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि फॉस्फोरसचा समृद्ध स्रोत, ज्यामुळे ते हृदयासाठी चांगले बनते.
- कॅलरीज आणि असंतृप्त चरबी कमी त्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी करण्यास मदत होते.

## मसूर आणि टोमॅटोचे सूप

### कृती

- लाल मसूर डाळ (मसूर डाळ) रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा आणि १५ मिनिटे उकळा.
- एका मोठ्या सॉसपॅनमध्ये १ टीस्पून बटर गरम करा आणि गाजर, कांदा, लसूण आणि उकडलेले मसूर परतून घ्या.
- भाज्या आणि मसूर मऊ होईपर्यंत १५ मिनिटे झाकून ठेवा आणि उकळवा.
- १/२ टीस्पून व्हिनेगर, मिश्रित औषधी वनस्पती, चिली फ्लेक्स, मीठ आणि मिरपूड घाला.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- फायबर, फोलेट आणि पोटॅशियम समृद्ध.
- लोह आणि व्हिटॅमिन ब १ चा चांगला स्रोत, जो स्थिर हृदयाचा ठोका राखण्यास मदत करतो.



### पोष्टिक मूल्य (175 मिली)

- कॅलरी: 81 किलो कॅलरी
- फॅट: 0 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 15.5 ग्रॅम
- प्रथिने: 4.7 ग्रॅम

# लिंबू कोथिंबीरचे सूप



## पोषिक मूल्य (175 मिली)

- कॅलरी: 67 किलो कॅलरी
- फॅट: 2.8 ग्रॅम
- कॉर्बोदके: 9.4 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.4 ग्रॅम

## कृती

- एका कढईत 3 चमचे तेल गरम करा आणि त्यात 2 पाकळ्या लसूण, 1 इंच आले, ½ कांदा आणि 2 चमचे कोथिंबीर एक मिनिट परतून घ्या.
- ½ गाजर, कोबी, बीन्स, स्वीट कॉर्न सारख्या बारीक केलेल्या भाज्या घाला आणि एक मिनिट परतून घ्या.
- 3 कप पाणी, मीठ आणि मिरपूड घाला आणि 15 मिनिटे उकळवा.
- 1 टीस्पून कॉर्न फ्लोअर थोडे पाण्यात मिसळून पेस्ट बनवा आणि उकळत्या सूपमध्ये घाला.
- सूप घट्ट होईपर्यंत उकळवा आणि आचेवरून काढा.
- 3 चमचे धणे आणि 2 चमचे लिंबाचा रस घाला आणि चांगले मिसळा.
- अधिक कोथिंबीरीने सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- एक उत्कृष्ट लघवीचे प्रमाण वाढवणारा पदार्थ असल्याने, धणे अर्क शरीरातील अतिरिक्त सोडियम आणि पाणी काढून टाकते.
- LDL (चांगले) कोलेस्टेरॉल वाढवताना रक्तदाब आणि एलडीएल (खराब) कोलेस्टेरॉल कमी करून हृदयाचे संरक्षण करते.



# रात्रीचे जेवण

- निरोगी आणि हलके रात्रीचे जेवण शरीराला त्याचे स्तर आणि कार्ये राखण्यास मदत करते.
- निरोगी रात्रीचे जेवण चांगली झोप, न्याहारी आणि दुपारच्या जेवणात चांगली निवड, कमी जळजळ, तणावासाठी जास्त लवचिकता, चांगले पचन, स्थिर रक्तातील साखर आणि कमी चिंता यांच्याशी जोडलेले आहे.



## उत्तर भारतातील काही लोकप्रिय रात्रीच्या जेवणाच्या पाककृती खालीलप्रमाणे आहेत.

### भाज्यांची खिचडी



- कुकरमध्ये १ चमचा तूप गरम करून त्यात १ तमालपत्र, १ वेलचीच्या शेंगा, १ इंच दालचिनी, ३ लवंगा, १ टीस्पून जिरे आणि चिमूटभर हिंग परतून घ्या. १ कांदा नंतर १ चिरलेली हिरवी मिरची आणि १ टीस्पून आले लसूण पेस्ट आणि १ टोमॅटो मऊ आणि मऊ होईपर्यंत परतणे सुरु ठेवा.
- २ चमचे वाटाणे, १/४ गाजर आणि २ चमचे सिमला मिरची सारख्या भाज्या घाला. एक मिनिट परतून घ्या.
- आता त्यात १/४ टीस्पून हळद, १/२ टीस्पून मिरची पावडर, १/२ टीस्पून गरम मसाला आणि १ टीस्पून मीठ घालून मंद आचेवर परतावे.
- दीड कप तांदूळ आणि १/२ कप मूग डाळ घालून मंद आचेवर एक मिनिट चांगले मिक्स करा.
- आता ३ १/४ कप पाणी आणि २ चमचे कोथिंबीर घाला. चांगले मिसळा.
- झाकण ठेवा आणि मध्यम आचेवर ३ शिष्ट्या वाजवा.
- भाजी मसाला खिचडी दही आणि लोणच्याबरोबर सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- मसूरमध्ये पॉलिफेनॉल मुबलक प्रमाणात असते, ज्यामध्ये रक्तदाब कमी करण्याची क्षमता असते आणि विविध हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग टाळण्यास मदत होते.
- मसूर तुमच्या रक्तातील ग्लुकोजची पातळी २०% पेक्षा जास्त कमी करू शकतात.
- हे कर्बोदकांमध्ये तुमच्या शरीराची प्रतिक्रिया सुधारते आणि त्यामुळे मधुमेह असलेल्या लोकांना याचा फायदा होतो.

### पौष्टिक मूल्य (१ कप)

- कॅलरीज: ३२८ किलो कॅलरी
- फॅट: १ ग्रॅम
- कॅल्शियम: २३ ग्रॅम
- प्रथिने: ३ ग्रॅम

# दलिया खिचडी



## पौष्टिक मूल्य (1 कप)

कॅलरी: 241 किलो कॅलरी  
फॅट: 11.2 ग्रॅम  
कॉर्बोदके: 4.57 ग्रॅम  
प्रथिने: 29.76 ग्रॅम

## कृती

- एका मोठ्या भांड्यात ½ कप डाळिया आणि ¼ कप मूग डाळ घ्या आणि 30 मिनिटे पुरेशा पाण्यात भिजत ठेवा.
- प्रेषार ककरमध्ये २ चमचे तूप घ्या आणि त्यात १ टीस्पून मोहरी, १ टीस्पू जिरे, चिमूटभर हिंग, १ सुकी लाल मिरची आणि काही कढीपत्ता टाका.
- भिजवलेली डाळ-मूग डाळ ताजेतवाने घालून २ मिनिटे किंवा सुगंधी होईपर्यंत परतून घ्या.
- नंतर त्यात ¼ टीस्पून हळद, ¼ टीस्पून मिरची पावडर, ½ टीस्पून गरम मसाला आणि ¼ टीस्पून मीठ घालून चांगले परतावे.
- 1 गाजर, ½ बटाटा, 2 चमचे वाटाणे, 1 टोमॅटो आणि ½ टीस्पून आले पेस्ट घालून भाजी न फोडता एक मिनिट परतून घ्या.
- 3 कप पाणी घाला आणि 3 शिड्या किंवा डाळी पूर्ण शिजेपर्यंत अजून शिजवा.
- थंड करा आणि 2 चमचे कोथिंबीर घाला आणि सर्व्ह करण्यासाठी चांगले मिसळा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- पोटॅशियमचा समृद्ध स्रोत, जो वासोडिलेटर म्हणून कार्य करतो
- रक्त आकुंचन आणि रक्तदाब स्थिर करणे. त्यामुळे हृदयावरील ताण कमी होतो.
- आहारातील फायबर कोलेस्टेरॉलची पातळी संतुलित करण्यास आणि एथेरोस्क्लेरोसिस टाळण्यास मदत करू शकते.

# पॅन ग्रिल केलेले चिकन

## कृती

- सीझन 4 बोनलेस चिकनचे स्तन दोन्ही बाजूंनी मीठ आणि मिरपूड, 1 टीस्पून आले-लसूण पेस्ट आणि 1 टीस्पून लाल मिरची फ्लेक्ससह.
- भाज्यांचे फासे कापून घ्या (1 गाजर, 8-10 बीन्स, 1 ब्रोकोली, 2-3 टोमॅटो, 1 कांदा आणि 1 सिमला मिरची)
- एका पॅनमध्ये ऑलिव्ह ऑइल गरम करा, गरम पॅनवर चिकन ब्रेस्ट ठेवा आणि 4 ते 5 मिनिटे शिजवा.
- फ्लिप करा, झाकून ठेवा आणि आणखी 5 मिनिटे शिजवा. आचेवरून काढा.
- एका कढईत 1 टीस्पून तेल घाला आणि लसूणच्या 4 चिरलेल्या पाकळ्या घाला. त्यात चिरलेल्या भाज्या घाला आणि 8 मिनिटे मंद आचेवर शिजवा. मीठ आणि मिरपूड सह हंगाम.
- गरम पॅन ग्रील्ड चिकन भाज्यांसोबत सर्व्ह करा.

## हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- उच्च प्रथिने जेवण, जे चांगल्या वजन व्यवस्थापनास प्रोत्साहन देते ज्यामुळे हृदयाच्या समस्यांसाठी जोखीम घटकांमध्ये सुधारणा होते.
- जीवनसत्त्व ब 6 समृद्ध आहे, जे हृदयविकाराचा झटका रोखण्यात महत्वाची भूमिका बजावते.
- नियासिनचा चांगला स्रोत जो कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतो, हृदयविकाराच्या विकासासाठी जोखीम घटक आहे.



## पौष्टिक मूल्य (100 ग्रॅम)

कॅलरीज: 237 किलो कॅलरी  
फॅट: 13.49 ग्रॅम  
कॉर्बोदके: 0 ग्रॅम  
प्रथिने: 27.07 ग्रॅम



# दक्षिण भारतातील काही लोकप्रिय रात्रीच्या जेवणाच्या रेसिपी पाहू या.

## भाजी सांबर



### पौष्टिक मूल्य (1 कप)

- कॅलरी: 143 किलो कॅलरी
- फॅट: 5.4 ग्रॅम
- कॅल्शियम: 18.4 ग्रॅम
- प्रथिने: 2.5 ग्रॅम

### कृती

- डाळ 20 मिनिटे गरम पाण्यात भिजत ठेवा आणि 3 शिड्या काढा. तसेच 1 चिंच पाण्यात भिजवून त्याचा रस काढा.
- भाज्या धुवून चिरून घ्या (½ गाजर, 4-5 फरसबी, ½ लहान फुलकोबी, 1 बटाटा, 7-8 सोयाबीन, 1 वांगी, 1 लहान पांढरा लौकी, ¼ बाटली लौकी) आणि अजून शिजवा.
- तेल गरम करून त्यात 1 टीस्पून मोहरी टाका, जेव्हा ते तडकायला लागेल तेव्हा त्यात ½ टीस्पून हिंग, 1 टीस्पून लाल मिरच्या, 1 टीस्पून मेथीदाणे, काही कढीपत्ता, 1 कप चिरलेला कांदा घाला आणि काही मिनिटे परता.
- त्यात चिंचेचे पाणी, १ चमचा हळद, मीठ आणि १ चमचा सांबर पावडर घाला.
- प्रेशर कुकरला शिजलेल्या भाज्या आणि डाळ सांबरात थोडे पाणी घालून घाला.
- सांबर थोडा घट्ट होईपर्यंत उकळवा आणि सर्वकाही उकळवा.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- उच्च फायबर असलेले पदार्थ हृदय आणि कोलेस्ट्रॉलसाठी चांगले असतात.
- ऑटिऑक्सिडंट्स आणि झिंक, लोह, फोलेट आणि मॅग्नेशियम यांसारख्या जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर असतात, जे हृदयाला अनुकूल असतात.

## केरळची फिश करी

### कृती

- 1 कांदा, 1 टोमॅटो, 6-8 पाकळ्या लसूण आणि 3 हिरव्या मिरच्यांची पेस्ट बनवा.
- कढईत तेल गरम करून त्यात दीड कप नारळाची पेस्ट घालून सोनेरी होईपर्यंत शिजवा. ¼ टीस्पून मिरची पावडर, ½ टीस्पून हळद, 1 टीस्पून धणे पावडर घालून सुमारे 3 मिनिटे शिजवा.
- दुसऱ्या कढईत १ चमचा तेल गरम करा आणि त्यात ३ लाल मिरच्या, काही कढीपत्ता आणि १ चमचा मोहरी आणि १ कप कांद्याची पेस्ट घाला आणि तपकिरी होईपर्यंत तळा.
- शिजवलेला नारळ मसाला, अर्धा कप चिंचेचा अर्क आणि एक कप पाणी घालून एक उकळी आणा.
- 250 ग्रॅम माशाचे तुकडे घाला आणि सुमारे 10 मिनिटे उकळवा.
- उकडलेल्या भाताबरोबर गरमागरम सर्व्ह करा.



### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ओमेगा -3 फॅटी ऍसिडचा एक महत्त्वाचा स्रोत, जो रक्तदाब कमी करून आणि अचानक मृत्यू, हृदयविकाराचा झटका, हृदयाची असामान्य लय आणि स्ट्रोकचा धोका कमी करून निरोगी हृदय राखण्यास मदत करतो.
- "खराब" LDL पातळी कमी करते, रक्तदाब कमी करते आणि ट्रायग्लिसराइड्सची पातळी 25%-30% कमी करते.



### पौष्टिक मूल्य (1 कप)

- कॅलरी: 241 किलो कॅलरी
- फॅट: 11.2 ग्रॅम
- कॅल्शियम: 4.57 ग्रॅम
- प्रथिने: 29.76 ग्रॅम

## सोया उत्तपम



### पौष्टिक मूल्य (2 नग)

कॅलरी: 104 किलो कॅलरी

फॅट: 0.5 ग्रॅम

कार्बोहायड्रेट: 18.5 ग्रॅम

प्रथिने: 8.75 ग्रॅम

### कृती

- २ चमचे तेल गरम करा आणि उडीद डाळ, चना डाळ, मोहरी, हिंग आणि १५-२० कढीपत्ता प्रत्येकी ½ चमचा; सुमारे एक मिनिट तळा
- ½ कप सोया फ्लेक्स घालून नीट ढवळून घ्यावे. 2 कप पाणी घाला आणि फ्लेक्स स्पर्शास मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- स्टोव्हमधून काढा, थंड करा आणि सोया मिश्रणात ½ कप तांदळाचे पीठ, ½ कप सूजी, चवीनुसार मीठ आणि 1 कप ताक घाला; जाड सुसंगतता पिठात बनवण्यासाठी चांगले मिसळा.
- अर्धा तास झाकून ठेवा.
- गरम तेलाच्या तव्यावर पीठभर पिठ घाला; त्यावर चिरलेला कांदा आणि गाजर शिंपडा.
- सर्व बाजूंनी थोडे तेल घाला आणि झाकून ठेवा आणि मध्यम आचेवर बाजू मोकळे होईपर्यंत आणि तळ सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत शिजवा.
- पलटून शिजवा. काळे मीठ, मिरपूड आणि चिरलेली कोथिंबीर घालून मसालेदार दही सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्सचा चांगला स्रोत ज्याचे हृदय आरोग्य फायदे आहेत, जसे की कोलेस्ट्रॉल कमी करणे.
- सोया-आधारित पदार्थांमधील फायटोकेमिकल्स आणि फायबर स्ट्रोक आणि कोरोनरी हृदयरोगासह हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी करतात.



## पूर्व भारतातील काही लोकप्रिय रात्रीच्या जेवणाची पाककृती खालीलप्रमाणे आहेत

### ब्राऊन राइससोबत शुकतो

### कृती

- 1 बटाटा, ½ कचची केळी, 1 रताळे, 6 बीन्स, 1 शेवग्याची शेंग, कापून धुवा
- 1 गाजर आणि तुकडे हळदीच्या पाण्यात टाका.
- कढईत मोहरीचे तेल गरम करून त्यात २ चमचे पाच फोरण मसाला घाला
- २ टीस्पून आले पेस्ट. गोल्डन ब्राऊन होईपर्यंत शिजवा.
- प्रत्येकी २ चमचा मोहरीची पेस्ट, तिखट आणि हळद घाला. तेल वेगळे होईपर्यंत शिजवा.
- कापलेल्या भाज्या घालून २ मिनिटे परतावे.
- पाणी घालून भाज्या मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- वाफवलेल्या भाताबरोबर सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करते, जे हृदयाच्या आरोग्यास मदत करते.
- कॅलरी कमी पण फायबरचे प्रमाण जास्त, त्यामुळे पोटभर जेवण आहे.



### पौष्टिक मूल्य (1 कप)

कॅलरीज: 281 किलो कॅलरी

फॅट: 14 ग्रॅम

कार्बोहायड्रेट: 35 ग्रॅम

प्रथिने: 5 ग्रॅम



## फिश सूप (बंगाली फिश करी) ■

### कृती



- रोहू किंवा कातला मासे स्वच्छ करून त्याचे लहान तुकडे करा, 1 टीस्पून मीठ आणि हळद मिसळा आणि 2 तास मॅरीनेट करण्यासाठी सोडा.
- कढईत तेल गरम करून त्यात माशांचे तुकडे तळून बाजूला ठेवा.
- कढईत २ चमचे मोहरीचे तेल गरम करून त्यात १ चमचा जिरे, १ तमालपत्र, 1 चिरलेला टोमॅटो आणि मऊ होईपर्यंत शिजवा.
- 2 चमचे आले-लसूण पेस्ट, 3 हिरव्या मिरच्या, 1 टीस्पून धणे पावडर, 1 टीस्पून लाल तिखट आणि ½ टीस्पून हळद घालून 5 मिनिटे शिजवा.
- आवश्यकतेनुसार पाणी घालून उकळी आणा.
- तळलेले माशाचे तुकडे घालून मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजवा.
- कोथिंबीरीने सजवा आणि वाफवलेल्या भाताबरोबर सर्व्ह करा.

### पौष्टिक मूल्य (1 कप)

कॅलरी: 176.5 किलो कॅलरी  
फॅट: 8.2 ग्रॅम  
कॉर्बोदके: 17.5 ग्रॅम  
प्रथिने: 7.8 ग्रॅम

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ओमेगा 3 फॅटी ॲसिड असतात, जे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करतात, रक्तदाब कमी करतात आणि जळजळ देखील तपासतात.
- माशांमध्ये संतृप्त चरबी नसणे हृदयाच्या आरोग्यासाठी अत्यंत शिफारसीय आहे.

## मिश्र भाजी करी

### कृती

- ४ चमचे तेल गरम करून त्यात १ तमालपत्र, १ टीस्पून जिरे, २ टीस्पून कसुरी मेथी परतून घ्या. 1 कांदा आणि 1 टीस्पून आले लसूण पेस्ट घालून 5 मिनिटे शिजवा.
- ¼ टीस्पून हळद, 1 टीस्पून लाल तिखट, 1 टीस्पून धणे पावडर, ½ टीस्पून गरम मसाला आणि 1 टीस्पून मीठ घालून चांगले परतावे.
- १ कप टोमॅटो प्युरी घालून चांगले शिजवा.
- मिक्स भाज्या (1 बटाटा, ½ गाजर, ½ कप फ्लॉवर, 4 बीन्स, ¼ कप वाटाणे, ¼ सिमला मिरची) घालून चांगले मिसळा.
- अर्धा कप पाणी घाला आणि आणखी 10 मिनिटे शिजवा.
- गॅस बंद करा आणि 1 टीस्पून कसुरी मेथी आणि 2 चमचे धणे घाला. नीट मिक्स करून मिक्स व्हेजिटेबल करी गरम रोटीसोबत सर्व्ह करा.
- ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि फायटोकेमिकल्स समृद्ध आहेत जे जळजळ होण्यापासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.
- पोटॅशियम आणि भाज्यांमधून मिळणारे फायबर हृदयरोगाचा धोका कमी करते.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि फायटोकेमिकल्स समृद्ध आहेत जे जळजळ होण्यापासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.
- पोटॅशियम आणि भाज्यांमधून मिळणारे फायबर हृदयरोगाचा धोका कमी करते.



### पौष्टिक मूल्य (1 कप)

कॅलरी: 188 किलो कॅलरी  
फॅट: 8.8 ग्रॅम  
कॉर्बोदकांमधे: 24 ग्रॅम  
प्रथिने: 5.6 ग्रॅम



# चला पश्चिम भारतातील काही लोकप्रिय रात्रीच्या जेवणाच्या रेसिपी पाहू या

## ज्वारीच्या रोटीसोबत उसळ



### कृती

- **उसळ साठी:**
- २ कप संपूर्ण पतंग (मटकी) धुवून भिजत ठेवा आणि अंकुर फुटण्यासाठी ठेवा.
- एक तवा गरम करून त्यात दीड कप किसलेले कोरडे खोबरे तपकिरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
- २ चमचे तेल गरम करून त्यात ८-१० पाकळ्या लसूण आणि २ इंच आले घालून तपकिरी होईपर्यंत तळा. १ कप कापलेले कांदे घाला आणि ते तपकिरी होईपर्यंत तळा.
- भाजलेले खोबरे आणि ¼ कप कोथिंबीर घाला. मिक्स करा, थंड करा आणि पेस्टमध्ये मिसळा.
- कढईत २ चमचे तेल गरम करून त्यात प्रत्येकी १ टीस्पून मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, हिरव्या मिरच्या आणि १ चिमूट हिंग घाला.
- १ कप चिरलेला कांदा घाला आणि कांदे मऊ होईपर्यंत तळा.
- १ टीस्पून हळद आणि मसाला पेस्ट, लाल तिखट, ½ टीस्पून गरम मसाला पावडर घाला आणि तेल
- मसाला निघेपर्यंत शिजवा.
- स्प्राउट्स, १ ½ कप पाणी, १ कप चिरलेला टोमॅटो घाला आणि १५ मिनिटे उकळवा.
- कोथिंबीर आणि चिरलेला कांदा सजवा.
- ज्वारीच्या रोटीसाठी:
- एका भांड्यात ¾ कप ज्वारीचे पीठ आणि ½ कप गव्हाचे पीठ आणि चिमूटभर मीठ घालून कोमट पाण्याने मळून मळून घ्या.
- पिठाचा लिंबाच्या आकाराचा गोळा घ्या आणि चपाती लाटून घ्या. ते गरम तव्यावर ठेवा आणि अर्धे
- शिजण्यापूर्वी लगेच उलटा.
- २ मिनिटे शिजवा आणि पुन्हा पलटवा. चपाती फुगली की गॅसवरून काढा.

### पौष्टिक मूल्य (१ कप)

कॅलरी: १६८ किलो कॅलरी  
फॅट: ५ ग्रॅम  
कार्बोहायड्रेट: २१ ग्रॅम  
प्रथिने: ८ ग्रॅम

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- ज्वारीच्या रोटीमधील पोषक घटक प्लेटलेट्स अडकणे टाळतात आणि हृदयविकाराचा झटका, स्ट्रोक आणि एथेरोस्क्लेरोसिसचा धोका कमी करतात.
- फायबरमध्ये समृद्ध, ते LDL (खराब कोलेस्टेरॉल) कमी करण्यास मदत करते आणि स्ट्रोकसह हृदयविकाराची शक्यता कमी करते.
- उसळ पोर्टेशियम, मॅग्नेशियम, लोह आणि तांबे यांसारख्या खनिजांनी समृद्ध आहे, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे.

## भातासोबत साधे वरण

### कृती

- १ कप तूर डाळ पाण्यात धुवून ३० मिनिटे भिजत ठेवा.
- प्रेशर कुकरमध्ये दीड कप पाणी, १ टीस्पून हळद आणि १ टीस्पून तूप घालून डाळ घाला.
- मध्यम आचेवर ३-४ शिड्या होईपर्यंत शिजवा, थंड करा आणि एक गुळगुळीत सुसंगतता मॅश करा.
- एका छोट्या कढईत २ चमचे तूप गरम करून त्यात १ टीस्पून मोहरी, १ टीस्पून जिरे, १ चिमूट हिंग आणि २ हिरव्या मिरच्या टाका.
- शिजलेल्या डाळीत लगेच फोडणी द्या.
- डाळीत टेम्परिंग मिक्स करून भातासोबत सर्व्हे करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- पोर्टेशियमचा समृद्ध स्रोत, जो रक्त कमी करणारे वासोडिलेटर म्हणून कार्य करतो
- आकुंचन आणि रक्तदाब स्थिर करणे. त्यामुळे हृदयावरील ताण कमी होतो.
- आहारातील फायबर कोलेस्टेरॉलची पातळी संतुलित करण्यास आणि एथेरोस्क्लेरोसिस टाळण्यास मदत करू शकते.



### पौष्टिक मूल्य (१ कप)

कॅलरी: ५५ किलो कॅलरी  
फॅट: २ ग्रॅम  
कार्बोहायड्रेट: ६ ग्रॅम  
प्रथिने: २ ग्रॅम

## अंडी विंडालू



### पोष्टिक मूल्य (1 कप)

- कॅलरी: 104.7 किलो कॅलरी
- फॅट : 8.7 ग्रॅम
- कॅरबोहायड्रेट: 7 ग्रॅम
- प्रथिने: 1.7 ग्रॅम

### कृती

- उकडवा, कवच काढा आणि 4 अंडी लांबीच्या दिशेने कापून घ्या.
- 4 सुक्या लाल मिरच्या, 1 इंच आले, 6-7 पाकळ्या लसूण, आणि 2 चमचे जिरे, 1 दालचिनी, 2 चमचे व्हिनेगर आणि चवीनुसार मीठ बारीक करा.
- एका कढईत २ चमचे तूप गरम करून त्यात कांदे घालून तपकिरी होईपर्यंत परता.
- ग्राउंड पेस्ट, 1 टीस्पून साखर, 1 टीस्पून गरम मसाला पावडर, उकडलेले अंडे घालून ग्रेव्ही घट्ट होईपर्यंत शिजवा.
- आले ज्युलियन्स आणि कोथिंबीरीने सजवा आणि रोटी किंवा भाताबरोबर सर्व्ह करा.

### हृदय निरोगी ठेवण्याचे फायदे

- फोलेट, जीवनसत्त्व अ, जीवनसत्त्व ब 5, जीवनसत्त्व ब 12, जीवनसत्त्व ड, जीवनसत्त्व ब 2, जीवनसत्त्व ई, जीवनसत्त्व क, जीवनसत्त्व ब 6, फॉस्फरस, सेलेनियम, जस्त, प्रथिने, निरोगी चरबी, कोलीन आणि कॅल्शियमचा समृद्ध स्रोत, जे हृदयाला प्रतिबंध करण्यास मदत करते. रोग
- HDL कोलेस्टेरॉल असते, जे स्ट्रोकचा धोका कमी करण्यास मदत करते.
- अंडी ट्रायग्लिसराइड्स कमी करण्यास मदत करतात तसेच रक्तदाब कमी करतात आणि हृदयाची असामान्य लय होण्याची शक्यता कमी करतात.

## आमच्या आहारतज्ञांकडून एक शब्द

**न्या** हारी, दुपारचे जेवण आणि स्नॅक्स आणि रात्रीचे जेवण यांसारखे नियमित जेवण खाल्ल्याने रक्तातील साखर अविचल आणि स्थिर राहते, ज्यामुळे तुम्हाला दीर्घ काळासाठी स्थिर ऊर्जा मिळते आणि हृदय निरोगी राहते. योग्य खाणे म्हणजे ताजे, घरी शिजवलेले, प्रक्रिया न केलेले हंगामी अन्न संतुलित प्रमाणात योग्य वेळी. जेवण वगळण्यामुळे तुम्ही पुढच्या जेवणात खूप जास्त खाऊ शकता आणि खरं तर, तुम्हाला खूप खारट किंवा साखरयुक्त किंवा कॅलरीयुक्त पदार्थांची आवड निर्माण होऊ शकते. याला "उपवास आणि मेजवानी पॅटर्न" असे म्हटले जाऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेमध्ये चढ-उतार होतो आणि वजन वाढते आणि ज्यामुळे हृदयाच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. यामुळे ब्लोटिंग आणि ॲसिडिटी देखील होऊ शकते, ज्यामुळे तुम्हाला खूप जड वाटू शकते, त्यामुळे त्याचा उद्देश नष्ट होतो. म्हणून, नियमित ताजे शिजवलेले जेवण खाणे आणि रक्तातील साखर आणि निरोगी वजन राखणे हे चांगल्या हृदयाच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे.



### Dietitian: Ankita Gupta Sehgal

M.Sc in Food & Packaging Technology  
B. Sc. (Hons) in Food Sciences  
13 years of expertise in weight loss,  
PCOD corrections & other therapeutic diets  
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



**Disclaimer:** Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.