

Living With Kidney Problems

BK AROGYAM & RESEARCH PVT. LTD.

📍 Manduvadih, Lahartara Road, Shivdaspur, Varanasi
 📞 +91-8081222333 | 📧 doctor@bkarogyam.com
 🌐 www.bkkidneycare.com

ISO : 9001:2015 & GMP Certified India's Only Ayurveda based kidney and Diabetes research organization

पपीते का हलवा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

पपीता 500 ग्राम
 चीनी 100 ग्राम
 छोटी इलायची 2 पीस
 जैतून का आयल 2 चम्मच



बनाने की विधि-

पपीता को कद्दूकस कर लेंगे। उसके बाद प्रेशर कुकर में दो सीटी लगा ले। कढ़ाई में दो चम्मच सूरजमुखी या जैतून का तेल डाल लेंगे और उबला हुआ पपीता को भुन लेंगे। 10 मिनट तक भुने जब पपीता का पानी सुख जाए तो उसमें चीनी, छोटी इलायची मिक्स कर लें जब तक की चीनी गल न जाए उसे भुनते रहें, अच्छी तरह बनने के बाद बाउल में निकाल लें एवं सर्व करें।

सूजी का हलवा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 50 ग्राम
 चीनी 30 ग्राम
 पानी 100 ग्राम
 जैतून आयल एक चम्मच



बनाने की विधि-

सूजी को कढ़ाई में दो या एक चम्मच सूरजमुखी या जैतून के तेल में भुनेंगे जब तक कि वो ब्राउन न हो जाए। उसके बाद पानी और चीनी साथ में डालकर चलायेंगे जब तक पानी सुख न जाये, और हलुआ गाढ़ा हो जाय तो फिर सर्व करें।

साबूदाना का हलवा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

महीन साबूदाना 50 ग्राम
 छोटी इलायची 2 पीस
 दूध 100 मिली
 पानी 100 मिली
 चीनी 20 ग्राम



बनाने की विधि-

साबुदाना को 5 मिनट तक एक कप पानी में भिगो कर रख दें, अब 100 मिली दूध एवं 100 मिली पानी को उबाले फिर साबूदाने को दूध में डालकर लगातार चलाते रहे, जब साबूदाना पक जाये तो फिर गैस को बंद करके हल्का ठंडा होने पर, छोटी इलायची पाउडर, चीनी डालकर सर्व करें।

ढोकला

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूंग का आटा 50 ग्राम
सूजी 50 ग्राम
दही एक चम्मच
चीनी 1/2 चम्मच



बनाने की विधि-

मूंग का आटा 1/2 कप, सूजी 1/2 कप, दही एक चम्मच, मीठा सोडा 1/8 चम्मच, सेंधा नमक स्वादानुसार, चीनी 1/2 चम्मच, 1/4 काली मिर्च, 1/4 जीरा मिलाकर 100 मिली पानी से घोल बना ले। एक घण्टे तक ढक कर रख दें। फिर एक भगौने में स्टैण्ड रखकर पानी 500 मिली डालें। गैस चुल्हा पर भगौना रख कर गर्म करें। छोटी थाली या प्लेट पर तेल लगाकर घोल को फैला दे, और भगौने के अन्दर रख कर ढक्कन से ढक दें। 15 से 20 मिनट तक पकने के बाद किसी चाकू या चम्मच से दबाकर देख ले कि ढोकला पका है कि नहीं अच्छी तरह पक जाने पर प्लेट से निकाल कर टंडा कर ले और छोटी-छोटी पीस काट लें। एक कड़ाही में दो चम्मच जैतुन तेल डालकर गर्म करें, उसमें थोड़ा जीरा, अजवाइन डालकर कटा हुआ पीस फ्राई करके ऊपर से आरोग्यम मसाला का छिड़काव करके चटनी से सर्व करें।

बेल मुगलई

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूंगदाल 10 ग्राम
खड़ी मूंग 10 ग्राम
मंसूर दाल 10 ग्राम
लौकी 100 ग्राम
कुन्दरू 50 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
कोहड़ा 100 ग्राम
परवल 50 ग्राम
पत्ता गोभी 100 ग्राम



बनाने की विधि-

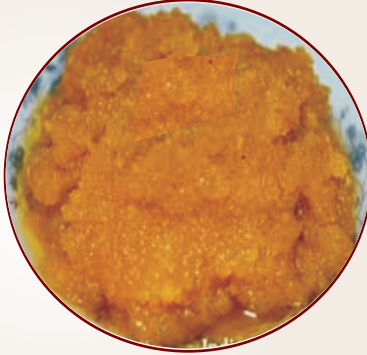
सब्जी को छोटे-छोटे टुकड़े काटकर गर्मपानी में धो लें और दाल को धो लें, फिर एक प्रेशर कुकर में जैतुन का तेल 2 चम्मच डालकर गर्म करें, इसके बाद तेजपत्ता और जीरा डालकर ब्राउन करे। इसमें आरोग्यम मशाला, कालीमिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक डालकर दो मिनट पकायें और सब्जी व दाल डालकर ढंकन बन्द करे दो सीटी तक पकाये। ढंडाकर सर्व करें।

मूंग के दाल का हलवा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूंग का दाल 50 ग्राम
चीनी 30 ग्राम
छोटी इलायची एक पीस
पानी 50 मिली



बनाने की विधि-

मूंग के दाल को गर्म पानी से अच्छी प्रकार से धोकर सबसे पहले मिक्सी में डालकर बारीक पीस लेंगे। फिर एक फ्राइपेन को गर्म करके 1 या 3 चम्मच जैतून या सूरजमुखी का तेल डालेंगे, फिर पिसा हुआ मूंग को धीमी आँच पर भुनेंगे जब तक की ब्राउन कलर का न हो जाए। जब ब्राउन हो जाए तो उसमें चीनी, छोटी इलायची और 1 या 3 कप पानी डाल देंगे और उसे विधि से भुन देंगे। स्वादानुसार हलवा तैयार हो जाएगा और सर्व करें।

स्प्रींग रोल

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
जैतून आयल 100 ग्राम
पत्ता गोभी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
चकुन्दर 50 ग्राम



बनाने की विधि-

सूजी में सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, स्वादानुसार मिला कर गुथ ले और 10 मिनट के लिये रख दें। पत्ता गोभी, गाजर, चुकन्दर को महीन या छोटे-छोटे काँट ले और गरम पानी से धो लें। एक फ्राइपेन में दो चम्मच जैतुन का तेल गर्म करें उसमें 1/4 चम्मच जीरा डालकर ब्राउन करके कटी हुई सब्जी डाले, इसमें आरोग्यम मसाला, जीरा पाउडर, कालीमिर्च, सेंधा नमक, डालकर हॉफ फ्राई करें। फिर टंडा कर लें। सूजी को एक बार फिर गुंथ ले और छोटे-छोटे लोई बनाकर बेल लें, बेले हुये रोटी को तवा पर गर्म करके सेंक ले, रोटी के ऊपर सब्जी रखकर रोल बनाये, दो चम्मच आटे का घोल बनाकर रोटी के किनारे पर लगाकर चिपका दें। कढ़ाई में सूरजमुखी का तेल गर्म करके रोल को फ्राई कर लें, छोटे-छोटे टुकड़े काटकर चटनी के साथ सर्व करें।

मिठी समोसा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
पत्ता गोभी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
चुकन्दर 50 ग्राम,



बनाने की विधि-

आटे में दो चम्मच जैतून आयल डाले, स्वादानुसार सेंधा नमक, अजवाइन और पानी डालकर गूंध ले और 10 मिनट के लिये ढंकर रख दे। नमकीन भुजिया को खल-बट्टे से कुंटे, जब नमकीन दरदरा हो जाये तो किसी भी बरतन में निकाल ले, इसमें कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक और आरोग्यम मसाला अच्छी तरह मिलाकर मसाला तैयार कर ले। आटे की लोई छोटी-छोटी बनाकर लम्बे आकार में बेले और बीच से काट कर दो भाग कर ले, एक भाग का कोन बनाकर इसमें मसाला भरकर पानी लगाकर समोसे का आकार दे दें। एक कढ़ाही में तेल गर्म करके धीमी आँच में सुनहरा रंग होने तक तले और तैयार समोसे को चटनी के साथ सर्व करें।

सूजी का उपमा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेहूँ का आटा 100 ग्राम
सूरजमुखी आयल 200 ग्राम
आरोग्यम नमकीन भुजिया
एक पैकेट



बनाने की विधि-

पत्ता गोभी, गाजर, चुकन्दर को चाकू से महीन काट लें और गर्म पानी से अच्छी तरह से धो लें। एक कढ़ाही में दो चम्मच जैतून तेल डालकर सूजी को गोल्डेन कलर होने तक भुनकर एक बरतन में निकाल ले। फिर कढ़ाही में एक चम्मच जैतून तेल डालकर गर्म करे इसमें जीरा, तेजपत्ता, दो दाना कालीमिर्च एक छोटी इलायची डालकर ब्राउन कलर होने तक भुने अब इसमें कटी हुई सब्जी डाल दे और आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर भुना हुआ सूजी और 150 ग्राम पानी डालकर अच्छी तरह पकाते रहे सूख जाने पर बाउल में निकाल कर सर्व करें।

लौकी का कोफ़ता

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल आटा 50 ग्राम
लौकी 100 ग्राम
कोहड़ा 100 ग्राम
मूँगदाल 20 ग्राम
सूरजमुखी तेल 100 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले लौकी को कद्दूकस में रेत ले, इसमें थोड़ा से सेंधा नमक मिलाकर इसका पानी निचोड़ ले इसमें मूँगदाल आटा मिक्स करे फिर आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक, पीसी हल्दी स्वादानुसार मिलाकर छोटी-छोटी बॉल बना ले। कढ़ाही में तेल डालकर गर्म करले फिर बॉल को ब्राउन होने तक फ्राई करके एक थाली में निकाल लें। कोहड़े को कद्दूकस कर रेत ले और गर्मपानी से धोले फिर कूकर गर्म करके एक चम्मच तेल डालकर उसमें जीरा और तेज पत्ता से तड़का दें और आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर दो मिनट पकाये फिर मूँग दाल गर्म पानी से धोकर कोहड़ा के साथ कूकर में डालकर दो सीटी तक पकायें, इसका ग्रेवी तैयार हो जाने पर इसमें फ्राई किया हुआ बॉल डालकर दो मिनट तक पकायें। फिर रोटी या चावल से सर्व करें।

स्टीम राइस

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

ब्राउन राईस या तीन वर्ष पुराना सफेद चावल 25 ग्राम,



बनाने की विधि-

राईस अच्छी तरह गर्मपानी से धो ले फिर 500 मिली पानी एक भगौने में उबाल आने तक गर्म करें फिर इसमें चावल को डालकर अच्छी तरह पकायें। चावल पक जाने के के बाद चावल का पानी छन्नी से छान लें।

वैधानिक चेतावनी-

1. राईस का कम से कम प्रयोग करें।
2. शुगर मरीज डॉक्टर से सलाह लेकर ही इस्तेमाल करें।

मिठी समोसा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 20 ग्राम
उबला पानी 150 ग्राम



बनाने की विधि-

मूँगदाल गर्मपानी से 10 मिनट तक अच्छी प्रकार धोकर भिगोकर रख दें। फिर एक प्रेशर कुकर में 150 ग्राम पानी गर्मकर कर उबाल आने पर मूँगदाल और हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर प्रेशर कुकर बन्द कर दो सीटी तक पकायें। दाल तैयार हो जाने पर एक चम्मच जैतून तेल और जीरा गर्म करके तड़का दे और सर्व करें।

वैधानिक चेतावनी— दाल का प्रयोग कम करें।

सूजी का उपमा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेहूँ का आटा 100 ग्राम
सूरजमुखी आयल 200 ग्राम
आरोग्यम नमकीन भुजिया
एक पैकेट



बनाने की विधि-

पत्ता गोभी, गाजर, चुकन्दर को चाकू से महीन काट लें और गर्म पानी से अच्छी तरह से धो लें। एक कढ़ाही में दो चम्मच जैतून तेल डालकर सूजी को गोल्डेन कलर होने तक भुनकर एक बरतन में निकाल ले। फिर कढ़ाही में एक चम्मच जैतून तेल डालकर गर्म करे इसमें जीरा, तेजपत्ता, दो दाना कालीमिर्च एक छोटी इलायची डालकर ब्राउन कलर तक भुने अब इसमें कटी हुई सब्जी डाल दे और आरोग्यम मशाला, कालीमिर्च पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर भुना हुआ सूजी और 150 ग्राम पानी डालकर अच्छी तरह पकाते रहे सुख जाने पर बाउल में निकाल कर सर्व करें।

मूँग दाल

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल आटा 50 ग्राम
लोकी 100 ग्राम
कोहड़ा 100 ग्राम
मूँगदाल 20 ग्राम
सूरजमुखी तेल 100 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले लौकी को कद्दूकस में रेत ले, इसमें थोड़ा से सेंधा नमक मिलाकर इसका पानी निचोड़ ले इसमें मूँगदाल आटा मिक्स करे फिर आरोग्यम मशाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक, पीसी हल्दी स्वादानुसार मिलाकर छोटी-छोटी बॉल बना ले। कढ़ाही में तेल डालकर गर्म करले फिर बॉल को ब्राउन होने तक फ्राई करके एक थाली में निकाल लें। कोहड़े को कद्दूकस कर रेत ले और गर्मपानी से धोले फिर कुकर गर्म करके एक चम्मच तेल डालकर उसमें जीरा और तेज पत्ता से तड़का दें और आरोग्यम मशाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर दो मिनट पकाये फिर मूँग दाल गर्म पानी से धोकर कोहड़ा के साथ कुकर में डालकर दो सीटी तक पकायें, इसका ग्रेवी तैयार हो जाने पर इसमें फ्राई किया हुआ बॉल डालकर दो मिनट तक पकायें। फिर रोटी या चावल से सर्व करें।

स्टीम राइस

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

ब्राउन राईस या तीन वर्ष
पुराना सफेद चावल 25 ग्राम,



बनाने की विधि-

राईस अच्छी तरह गर्मपानी से धो ले फिर 500 मिली पानी एक भगौने में उबाल आने तक गर्म करें फिर इसमें चावल को डालकर अच्छी तरह पकायें। चावल पक जाने के के बाद चावल का पानी छन्नी से छान लें।

वैधानिक चेतावनी—

1. राईस का कम से कम प्रयोग करें।
2. शुगर मरीज डॉक्टर से सलाह लेकर ही इस्तेमाल करें।

मंसूर दाल

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मंसूर दाल 20 ग्राम
उबला पानी 150ग्राम



बनाने की विधि-

मंसूर दाल गर्मपानी से अच्छी प्रकार धोकर 10 मिनट तक भिगोकर रख दें। फिर एक प्रेशर कुकर में 150 ग्राम पानी गर्मकर कर उबाल आने पर मंसूर दाल और हल्दी पाउडर, कालीमिर्च पाउडर, तेजपत्ता, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर प्रेशर कुकर बन्द कर दो सीटी तक पकायें। दाल तैयार हो जाने पर एक चम्मच जैतुन तेल और जीरा गर्म करके तड़का दे और सर्व करें।

वैधानिक चेतावनी- मंसूर दाल हफ्ते में एक दिन ही कम से कम प्रयोग करें।

दलिया खिचड़ी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेंहूँ की दलिया 1 कप
मूँग दाल 1 कप
लौकी 200 ग्राम
गाजर 1 पीस छोटा



बनाने की विधि-

लौकी और गाजर को महीन काट कर गर्म पानी से धो ले फिर प्रेशर कुकर में 500 ग्राम पानी पकायें और और खोलते हुये पानी में लौकी, गाजर, दलिया और मूँग दाल को डाले फिर हल्दी पाउडर, आरोग्यम मसाला, सेंधा नमक, कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार डाले और एक सीटी तक पकायें पकने के बाद एक चम्मच में जैतून आयल और जीरा ब्राउन होने होने तक गर्म करें और दलिया खिचड़ी में छोका दे और सर्व करें।

आटे का मोमोज

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

पत्ता गोभी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम,
चुकन्दर 50 ग्राम
गेंहूँ का आटा 100 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले पत्ता गोभी, गाजर और चुकन्दर को महीन काट लें फिर गर्म पानी से अच्छी तरह से धो लें। अब एक कढ़ाही में एक चम्मच जैतून आयल डालकर गर्म करें फिर थोड़ा सा जीरा डालकर ब्राउन होने तक गर्म करें फिर कटी हुयी सब्जी डालकर उसमें आरोग्यम मसाला, सेंधा नमक, कालीमिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर डालकर फ्राईकर ले फिर गेंहूँ के आटे में पानी डालकर गुंथ और लोई काटकर रोटी बेल ले और एक गिलास से काट ले और कटे हुये पुड़ी के बीच में बनी हुयी सब्जी रखे और मोमोज बना ले। फिर एक भगौने में 500 ग्राम पानी डालकर गर्म करें और भगौने को एक कपड़े से बाँध ले फिर मोमोज को कपड़े के ऊपर रखकर ढक दे और 20 मिनट पकायें जब मोमोज पक जाये तो चटनी के साथ सर्व करें।

चावल मूँगदाल खिचड़ी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 1 कप,
चावल 1 कप ब्राउन या तीन
वर्ष पुराना सफेद चावल



बनाने की विधि-

चावल और दाल को गर्म पानी से अच्छी प्रकार धोकर 10 मिनट के लिये भिगो दे उसके बाद प्रेशर कुकर में 500 ग्राम पानी डालकर उबाल आने तक पकायें फिर चावल और दाल को डाल दें और हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर दो सीटी तक पकायें फिर खिचड़ी पक जाने के बाद जैतुन का तेल एक चम्मच में लेकर थोड़ा सा जीरा डालकर गर्म करके फ्राई करें और सर्व करें।

वैधानिक चेतावनी:- चावल का प्रयोग चिकित्सक के परामर्शानुसार ही करें।

मूँग आटे के गट्टे की सब्जी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँग आटा 50 ग्राम
मूँग दाल 50 ग्राम
सूरजमुखी का तेल
आवश्यकतानुसार
कद्दू 100 ग्राम



बनाने की विधि-

मूँग आटा में आरोग्यम मसाला सेंधा नमक, कालीमिर्च, जीरा मिलाकर गूथ ले और रोल बना ले और भगौने में पानी लेकर खौलने तक गर्म करें और खौलते हुये पानी में रोल को डाल दे और 15 मिनट तक पक जाने के बाद पानी में से निकाल दें इसके बाद ठंडा करके छोटा-छोटा पीस काट लें। एक कढ़ाही में थोड़ा सा तेल लेकर गरम करके धीमी आँच में कटे हुये पीस को तले और सुनहला कलर हो जाने पर निकाल लें। कद्दू मूँगदाल की सब्जी का ग्रेवी के लिये सेंधा नमक, आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर आदि स्वादानुसार डालकर तैयार करे कटे हुये पीस को ग्रेवी में डाल दे और 5 मिनट पकाये और सर्व करें।

फ्रूटचाट- टाइमपास

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

पपीता 250 ग्राम
सेब 1 पीस
खड़ी मूँग 50 ग्राम
गाजर 100 ग्राम
चुकन्दर 100 ग्राम



बनाने की विधि-

खड़ी मूँग को एक दिन पहले गर्म पानी से अच्छी प्रकार धोकर पानी में भिगो दे फिर दूसरे दिन गरम पानी में 5 मिनट तक पका लें फिर ठंडा कर ले पपीता, सेब, चुकन्दर और गाजर को छोटे-छोटे काटकर खड़ा मूँग में मिला दे और आरोग्यम मसाला, सेंधा नमक स्वादानुसार छिड़क कर सर्व करें।

वैधानिक चेतावनी:- शुगर मरीज डॉक्टर के परामर्श से ही प्रयोग करें।

लौकी कतरा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

लौकी 100 ग्राम
मूँग आटा 50 ग्राम
सूरजमुखी का तेल
आवश्यकतानुसार



बनाने की विधि-

लौकी को गोल पतला पीस काट ले फिर गर्म पानी से अच्छी तरह से धो ले फिर एक कढ़ाही में थोड़ा तेल तलने के लिये गर्म करें और मूँग आटा को घोल ले फिर घोल में आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च, अजवाइन, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार मिलाकर घोल ले फिर एक-एक करके मूँग आटा में लौकी का पीस डूबा कर लपेट ले और गर्म तेल में डालकर ब्राउन कलर हो जाने तक तले और कढ़ाही से बाहर निकाल लें और प्लेट में रखकर चटनी के साथ सर्व करें।

आटे का ठोकवा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेंहूँ आटा 200 ग्राम
गुड़ 200 ग्राम
सूरजमुखी तेल 200 ग्राम,



बनाने की विधि-

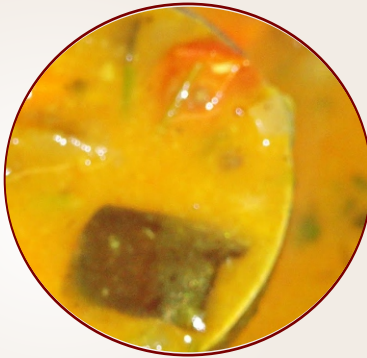
गुड़ को धोकर 10 मिनट के लिये थोड़ा सा पानी में भिगो दे। फिर गुड़ को मिक्स कर आटे में गूथ ले फिर आटे की मोटी रोटी की तरह बेलें और गिलास से छोटे-छोटे टुकड़े काट ले और तेल को कढ़ाही में गर्म करके उसमें गोले कटे ठोकवा को ब्राउन कलर होने तक गर्म आँच में तलते रहे और छानकर निकाल ले फिर सर्व करें।

सांभर

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 25 ग्राम
मंसूर दाल 25 ग्राम,
लौकी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
पानी 200 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले लौकी को महीन काट ले, दाल और सब्जी को गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो ले फिर एक प्रेशर कुकर गैस पर रखकर दो चम्मच जैतून आयल डाले फिर तेल गर्म कर जीरा, तेजपत्ता, दो कालीमिर्च, छोटी इलायची दो पीस डालकर लाल होने तक गर्म करें फिर आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च, सेंधा नमक और 200 ग्राम पानी से पकायें फिर सब्जी व दाल डालकर दो सीटी तक पका ले पकने के बाद बाउल में निकाल कर सर्व करे।

मूँगदाल का फरा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 50 ग्राम
गेंहूँ आटा 100 ग्राम,



बनाने की विधि-

सबसे पहले मूँग दाल गर्म पानी में अच्छी प्रकार से धो लें और 30 मिनट तक भिगो कर रख दें फिर गर्मपानी में थोड़ा सा पका ले और ठंड करके बारीक पीस लें। तैयार पेस्ट में सेंधा नमक, जीरा पाउडर,, काली मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर स्वादानुसार मिला लेंगे। उसके बाद गेंहूँ के आटे को पानी से गूँथ ले फिर छोटे-छोटे लोई बनाकर बेलेगे। उसी बेले हुए आटेके बीच में बना हुआ पेस्ट भरेंगे उसके बाद एक भगौने में 1 लीटर पानी डालकर काटन कपड़ा ऊपर से बांधेंगे उसी के ऊपर फरे को रखेंगे फिर किसी बर्तन से ढक दें ताकि भाँप न निकले 30 मिनट तक पकने दें। अब आपका फरा तैयार हैं गरमागरम सर्व करें।

कुंदरू की चटनी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

कुंदरू 100 ग्राम
मूँगदाल 50 ग्राम



बनाने की विधि-

मूँगदाल को अच्छी धोकर एक कढ़ाही में भून ले सुनहरा कलर हो जाने पर उसे पानी में 30 मिनट तक भिगो कर रख दें। फिर कुंदरू को अच्छी प्रकार से धोकर गर्म पानी में उबाल लें इसके बाद कुंदरू और मूँगदाल को मिक्सी में पीस कर पेस्ट बना ले, बने हुये पेस्ट में आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार मिलाकर मिक्स कर लें और सर्व करें।

पेपर डोसा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
मूँग आटा 25 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले गर्म पानी से सूजी को अच्छी प्रकार धोकर साफ कर ले और 150 ग्राम पानी में सूजी एवं मूँग दाल के आटे को मिक्स करके पेस्ट बना ले और 10 मिनट ढक कर रख दें, इसके बाद पेस्ट में आरोग्यम मसाला, सेंधा नमक, कालीमिर्च, अजवाइन, जीरा पाउडर डालकर मिक्स कर लें। इसके बाद फ्राई पेन में एक चम्मच जैतूल आयल डालकर फला ले और कटोरी से पेस्ट डालकर पतला फैला लें और पलट कर दोनो तरफ अच्छी प्रकार सेंक लें। पेपर डोसा तैयार है चटनी, सांभर से सर्व करें।

वेज टिक्की

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
लौकी 100 ग्राम
पत्ता गोभी 100
गाजर 50 ग्राम
चुकन्दर 50 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले सब्जी को अच्छी प्रकार से धो ले फिर लौकी गाजर एवं चुकन्दर को कद्दूकस कर रेत ले और पत्ता गोभी को महीन काट लें। एक कढ़ाही में दो चम्मच जैतून आयल डालकर गर्म होने पर 1/4 चम्मच जीरा डालकर ब्राउन करें, फिर इसमें 200 ग्राम पानी डालकर उबाल लें उबलते हुये पानी में कटी हुयी सब्जी एवं सूजी को डालकर पका ले सूखा हो जाने पर ढंडा कर ले और इसमें आरोग्यम मसाला, सेंधा नमक, जीरा पाउडर, कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार मिक्स करके टिक्की बना लें। बने हुये टिक्की को फ्राईपैन में जैतून आयल की सहायता से सेंक लें। बनी वेज टिक्की चटनी से सर्व करें।

मूँगदाल का चिल्ला

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 100 ग्राम



बनाने की विधि-

मूँग के दाल अच्छी प्रकार धोकर 30 मिनट भिगो दें फिर मिक्सी में बारीक पीस लें, उसमें सेंधा नमक, काली मिर्च मिलाकर अच्छी तरह घोल मिला लें उसके बाद फ्राई पैन गैस पर रख दें जब फ्राई पैन गरम हो जाए तब उसमें 1 चम्मच जैतून आयल फैलायेंगे और बारीक पीसे घोल को फैलाएंगे फिर 5 मिनट बाद जब अच्छे से हो जाए तो पलट लेंगे और दोनों साइड अच्छे से पका लेंगे। पके हुये चिल्ला को चटनी से सर्व करें।

दलिया पुलाव

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेंहूँ दलिया 100 ग्राम
पत्ता गोभी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
पानी 200 ग्राम



बनाने की विधि-

दलिया को अच्छी प्रकार गर्मपानी से धोकर 10 मिनट भिगो दे। गाजर पत्ता गोभी को बारीक काट लें। प्रेशर कूकर में 1 चम्मच जैतून तेल, 1/4 चम्मच जीरा, दो पीस काली मिर्च, एक पीस छोटी इलायची डालकर ब्राउन होने तक गर्म करें उसके बाद 200 मिली पानी, कटा हुआ गाजर, पत्ता गोभी स्वादानुसार सेंधा नमक काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर डालें फिर भिगोए हुए दलिया को प्रेशर कूकर में डालेंगे और एक सीटी लगने तक पकने देंगे। पके हुये दलिया को ढंडा होने पर सर्व करें।

मूँग बड़ा

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल आटा 100 ग्राम
सूरजमुखी आयल
आवश्यकतानुसार



बनाने की विधि-

मूँग आटे में आरोग्यम मसाला, खड़ा जीरा, कालीमिर्च पाउडर, अजवाइन, सेंधा नमक स्वादानुसार थोड़ा सा मीठा सोडा और 100 पानी डालकर मोटा पेस्ट बना लें। फिर हथेली पर पानी की सहायता से पेस्ट का गोला मोटा बनाकर उंगली से छेद बनाकर बड़ा का आकार बना लें। कढ़ाही में सूरजमुखी तेल गर्म करें और धीमी आँच में बड़े को तले ब्राउन कलर हो जाने तक तलते रहे। तैयार बड़े को चटनी, सांभर के साथ सर्व करें।

मसाला चाय

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गाय का दूध 100 मिली
देशी गुड़ 20 ग्राम



बनाने की विधि-

50 मिली पानी में एक तेज पत्ता, थोड़ा गुण एवं कालीमिर्च पाउडर डालकर पका लेंगे, फिर गर्म गाय का दूध डालकर सर्व करें।

कचौड़ी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँग दाल 50 ग्राम
गेंहूँ आटा 100 ग्राम
सूरजमुखी तेल
आवश्यकतानुसार



बनाने की विधि-

मूँग दाल को गर्म पानी से अच्छी प्रकार धोकर 10 मिनट तक भिगो दें। एक कढ़ाही में एक चम्मच जैतून आयल और जीरा डालकर ब्राउन होने तक गर्म करें, भिगोया हुआ मूँगदाल डालकर और 50 मिली पानी के साथ आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर थोड़ा पका लें पानी सुखने पर उसे अच्छी प्रकार भून लें और ढंड कर। मिक्सी में महीन पीस लें। गेंहूँ के आटे में एक चम्मच जैतून आयल, कालीमिर्च पाउडर, अजवाइन, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर गूथ ले और छोटी-छोटी लोई बनाकर उसमें बना हुआ मूँग मसाला भर लें और हॉथ से दबा लें। कढ़ाही में सूरजमुखी तेल गर्म कर धीमी आँच में सुनहरा कलर होने तक कचौड़ी को पका लें और चटनी से सर्व करें।

सोयाबीन का दूध

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सोयाबीन 10 ग्राम



बनाने की विधि-

सोयाबीन को धोकर एक लीटर पानी में भिगोकर 10-12 घंटे के लिए रख दें। फिर सोयाबीन को निकालकर, फिर से धोकर मिक्सी में पीस ले। फिर इसमें 10 मि0ली0 पानी डालकर कपड़े से छान लें इस तैयार पानी को 5 मिनट गैस पर पका लें।

गाजर साँस

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गाजर 200 ग्राम
गूड़ 50 ग्राम



बनाने की विधि-

गाजर को छिलकर महीन काट लें और गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो ले फिर एक प्रेशर कुकर गैस पर रखकर 100 ग्राम पानी के साथ गाजर को एक सीटी तक पका लें। ढंडा कर मिक्सी में पीस लें और पेस्ट तैयार हो जाने पर एक कढ़ाही में एक चम्मच जैतून आयल और जीरा गर्म करें। जब जीरा ब्राउन हो जाये तो गाजर का पेस्ट डाल दें और 5 मिनट तक पकायें। फिर गूड़, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर 10 मिनट अच्छी प्रकार पका लें। साँस तैयार हो जाने पर सर्व करें।
वैधानिक चेतावनी- शुगर मरीज डॉक्टर की परामर्श के अनुसार ही प्रयोग करें।

सैंडविच

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

ब्राउन ब्रेड 2 पीस
खीरा कटा हुआ 2 पीस
उबला हुआ आलू
एक छोटा पीस
पत्ता गोभी 20 ग्राम



बनाने की विधि-

पत्ता गोभी को अच्छी प्रकार धोकर महीन काट लें। एक फ्राईपैन में एक चम्मच जैतून आयल और थोड़ा जीरा गर्म करें और पत्ता गोभी डालकर हाफ फ्राई करें उबले हुये आलू को कद्दूकस कर डाल दे। आरोग्यम मशाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर भून लें और ठंडा करके टिक्की तैयार कर लें। ब्रेड के ऊपर टिक्की और खीरा रख कर एक और ब्रेड ऊपर से रखकर फ्राईपैन में हल्का गर्म करके सेंक लें और चटनी या गाजर सॉस से सर्व करें।

आटे का नमकीन

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

गेंहूँ का आटा 100 ग्राम,
सूरजमुखी आयल
आवश्यकतानुसार



बनाने की विधि-

गेंहूँ का आटा, कालीमिर्च पाउडर, अजवाइन, सेंधा नमक स्वादानुसार और जैतूल आयल एक चम्मच और पानी मिलाकर गूथ लें, और छोटी-छोटी लोई बनाकर रोटी की तरह बेल कर बीच से चाकू की सहायता से काट ले और उसका रोल बनाकर दोनों किनारे को पानी लगाकर दबा दें। एक कढ़ाही में तेल गर्म करके हल्की आँच में तले, ब्राउन कलर होने पर छानकर निकाल लें और सर्व करें।

सूजी का उत्पम

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
पत्ता गोभी 100 ग्राम
गाजर 50 ग्राम
दही एक चम्मच



बनाने की विधि-

पत्ता गोभी और गाजर को महीन काटकर गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो ले और सूजी, कटी हुयी सब्जी, 100 मिली पानी और एक चम्मच दही अच्छी प्रकार मिलाकर पेस्ट तैयार कर 10 मिनट ढंक कर रख दें। फिर आरोग्यम मसाला, कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। फ्राईपैन में एक चम्मच जैतूल आयल डालकर गर्म करके पेस्ट को चिल्ला के आकार में फैला दें, धीमी आँच में ढंक कर 2 मिनट तक पकायें फिर ढक्कन हटाकर दूसरे साईड को भी सेंक कर पका लें और चटनी के साथ सर्व करें।

इडली

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

सूजी 100 ग्राम
मूँगदाल आँटा 25 ग्राम
दही एक चम्मच



बनाने की विधि-

सूजी, मूँगदाल आटा में 150 मिली पानी मिलाकर घोल बना लें इसमें कालीमिर्च पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार, एक चम्मच दही, थोड़ा सा मीठा सोडा अच्छी प्रकार मिक्स कर पेस्ट तैयार कर लें इसे दो घंटे तक ढंक कर रख दें। इडली बरतन में पानी गर्म करके साँचे में थोड़ा आयल लगाकर पेस्ट भर दें और ढंक कर 15-20 मिनट तक पकायें। पक जाने पर चटनी या सांभर से सर्व करें।

मूँगदाल चटनी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

मूँगदाल 50 ग्राम



बनाने की विधि-

मूँगदाल को अच्छी प्रकार धोकर एक कढ़ाही में भून लें। भूने हुये दाल को गर्म पानी में 30 मिनट तक भिगो दें। इसके बाद मिक्सी में महीन पीस कर पेस्ट तैयार करे लें। तैयार पेस्ट में आरोग्यम मसाला, जीरा पाउडर, कालीमिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार मिलाकर मिक्स कर लें एक बड़े चम्मच जैतून आयल और थोड़ा सा जीरा और दो पत्ती मिठी नीम डालकर ब्राउन होने तक गर्म करें और पेस्ट में छौका लगा दें। चटनी तैयार है सर्व करे।

लौकी सब्जी

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

लौकी 250 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले लौकी को सब्जी के छोटे-छोटे टुकड़े काट ले, सब्जी को गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो ले फिर एक प्रेशर कुकर गैस पर रखकर दो चम्मच जैतून आयल डाले फिर तेल गर्म कर तेजपत्ता, जीरा डालकर लाल होने तक गर्म करें गर्म हो जाने पर लौकी के कटे हुए टुकड़े कुकर में डाल दे, उसमें कालीमिर्च, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर दो सीटी तक पकायें फिर सब्जी पक पाने पर सर्व करें।

भिण्डी भूजिया

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

भिण्डी 250 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले भिण्डी को गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो कर काट ले फिर एक फ्राईपैन गैस पर रखकर दो चम्मच जैतून आयल डाले फिर तेल गर्म कर जीरा डालकर लाल होने तक गर्म करें फिर भिण्डी डालकर दो मिनट धीमी आँच पर ढंक कर पकायें फिर ढक्कन हटाकर आरोग्यम मसाला कालीमिर्च, हल्दी पाउडर सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर सब्जी भूने और पक जाने पर सर्व करें।

परवल भूजिया

(दो बार प्रयोग हेतु)

सामग्री-

परवल 250 ग्राम



बनाने की विधि-

सबसे पहले परवल को छील लें और काटकर बीज निकाल लें और पतला-पतला काट कर गर्म पानी में अच्छी प्रकार धो ले फिर एक फ्राईपैन गैस पर रखकर दो चम्मच जैतून आयल डाले फिर तेल गर्म कर जीरा डालकर लाल होने तक गर्म करें फिर परवल डालकर दो मिनट धीमी आँच में ढंक कर पकायें फिर ढक्कन हटाकर आरोग्यम मसाला कालीमिर्च, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक स्वादानुसार डालकर सब्जी भूने और पक जाने पर सर्व करें।