

এই উদ্যোগটি আপনার কাছে নিয়ে এসেছে



ঘোষণা

এটি একটি সচেতনতা বৃদ্ধি উদ্যোগ যা আপনাদের কাছে নিয়ে এসেছে সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেড। এতে সংযুক্ত উপকরণগুলি সম্পূর্ণভাবে তথ্য ও শিক্ষাগত উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য প্রদান করা হয়েছে এবং এগুলিকে কোন ভাবেই মেডিক্যাল পরামর্শ প্রদান বা কোন রোগীর রোগের অবস্থা বা চিকিৎসার অনুমোদনের সুপারিশের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়। কোন স্বাস্থ্যসমস্যা বা চিকিৎসার ব্যাপারে অনুগ্রহ করে, আপনার ডাক্তার বা পেশাদার ব্যক্তির পরামর্শ নিন। যদিও এই তথ্যাবলী সম্পাদনা ও যাচাইয়ের জন্য খুবই যত্ন নেওয়া হয়েছে, কিন্তু এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা এর সম্পাদকরা বা মুদ্রিত, ওয়েব বা CD ফরম্যাটে বিজ্ঞানগত সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা তাতে থাকা বিষয়বলী প্রভুত, প্রকাশ বা বন্টনের কাজে সংশ্লিষ্ট কোন ব্যক্তি এগুলিতে থাকা কোন তথ্যের সঠিকতা, সম্পূর্ণতা বা কার্যকারিতার জন্য দায়ী হবেন না বা দায়ভার নেন না বা এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি ব্যবহারের জন্য কোন প্রত্যক্ষ, পরোক্ষ, কাকতালীয়, বিশেষ, পরিণামগত বা শাস্তিমূলক ক্ষতি হলে তার জন্য দায়ী হবেন না। এতে কোন তথ্য অর্ন্তভুক্ত করা বা বাদ দেওয়ার মানে এই নয় যে, প্রকাশক সেই বিশেষ ক্ষেত্রটির (গুলির) গুরুত্বকে সমর্থন বা প্রত্যাখ্যান করছেন। এই প্রকাশনা থেকে পাওয়া সমস্ত তথ্যগুলিকে অবশ্যই কঠোরভাবে গোপনীয় ও ব্যক্তিগত রাখতে হবে। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোন অংশকে পুনঃপ্রকাশিত, পুনরুদ্ভাবনকারী ব্যবস্থাতে জমা রাখা বা কোন ধরণে প্রচারিত করা যাবে না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে পড়া কোন তথ্যের জন্য আপনি কখনোই পেশাদার মেডিক্যাল পরামর্শকে উপেক্ষা করবেন না বা তা চাইতে দেরী করবেন না। লেখকরা, সম্পাদকরা এবং প্রকাশক এই পুস্তিকার বিষয়বলীর ব্যাপারে প্রকাশিত বা পরোক্ষ কোন ধরণের ওয়্যারান্টি বা নিশ্চয়তা প্রদান করছেন না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে থাকা তথ্যাবলী প্রাপ্তি বা এই সংস্করণ/পুস্তিকার কোন তথ্য আদানপ্রদানের মানে এই নয় যে, তা একটি ডাক্তার-রোগী এবং/বা পরিষেবা প্রদানকারী-গ্রাহক সম্পর্ক তৈরী করেছে। এই সংস্করণে থাকা কোন কিছুকেই একটি মেডিক্যাল পরামর্শ বা কোন কাজের নিষিদ্ধির উপায় হিসেবে বিবেচনা করা উচিত নয়। আপনি যদি উদ্দেশিত প্রাপক না হন, সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে, এটিকে অবিলম্বে সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেডের কাছে ফেরত পাঠিয়ে দিন।



সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেড

সান হাউজ, প্লট নং 201 বি/1, ওয়েস্টার্ন এক্সপ্রেস হাইওয়ে,
গোরেগাঁও (ই), মুম্বাই 400 063, মহারাষ্ট্র, ভারত।
টেলিফোন: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176740 - BENGALI 8396653



পূর্বকথা

পুষ্টি সংক্রান্ত সঠিক জ্ঞান প্রদান করার ক্ষেত্রে এটি আদর্শ। এটি একটি স্বাস্থ্যবান জীবনের জন্য খাবারের সঠিক পছন্দগুলি বেছে নেওয়ার বিষয়টিকে তুলে ধরে এবং তাতে সহায়তা করে। সান ফার্মা-তে, আমরা রোগীদের ব্যাপারে যত্নবান এবং আমরা বুঝি যে, একটা নিয়মিত স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যতালিকা অনুসরণ করা সবচেয়ে বেশী চ্যালেঞ্জপূর্ণ হতে পারে। এই ক্ষেত্রে ঘাটতি পূরণে সহায়তার জন্য, আমরা আপনাদের কাছে এই ডায়েট অ্যাসিস্ট কুকবুক (খাদ্যতালিকা সহায়ক রান্নার বই) নিয়ে এসেছি।

ডায়েট অ্যাসিস্ট কুকবুক বা খাদ্যতালিকা সহায়ক রান্নার বইটি শুধুমাত্র অন্য আরেকটি রন্ধনপ্রণালীর বই নয়। আপনি যদি হার্টকে সুস্থ রাখার একটি জীবনধারা শুরু করতে চান, সেক্ষেত্রে এই বইটি আপনার জন্য একদম সঠিক হবে, যেটিতে প্রচুর রন্ধনপ্রণালী রয়েছে, যেখানে হার্টকে সুস্থকারী উপাদানগুলি ও স্মার্ট রান্নার পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করা হয়েছে, সর্বনিম্ন পরিমাণ ফ্যাট ও প্রচুর পরিমাণে ফাইবার ব্যবহার করা হয়েছে। এটিতে সরল ও সহজে রান্না করা যায় এরকম পদগুলিকে সংকলিত করা হয়েছে, যেখানে পদগুলির গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিগত মানগুলি বিবৃত করা হয়েছে, সঠিক রান্নার পদ্ধতি/কৌশলগুলি নির্দেশ করা হয়েছে এবং অসাধারণ বীজগুলির লুকানো উপকারগুলি সম্পর্কে পরিচিত করানো হয়েছে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি যাতে এই বইয়ের বিষয়বলী বুঝতে পারেন এবং আপনার প্রতিদিনের রান্নাতে তা প্রয়োগ করতে পারেন। রেসিপি বা রন্ধনপ্রণালীগুলি শুধুমাত্র যে হার্টের জন্যই ভাল তা নয়, সেগুলি খুব আগ্রহজনক ও সুস্বাদুও বটে।

দারুণ স্বাস্থ্যের জন্য ভাল খাবার খান!!



আমার
প্রিয়
রন্ধনপ্রণালী

আমার নোটগুলি

আমার প্রিয় রন্ধনপ্রণালী

আমার নোটগুলি

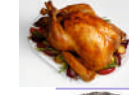
স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার কৌশলগুলি

খাবার হল একমাত্র উপাদান যা শরীরকে পুষ্টি প্রদান করে। আপনি রান্নার যে পদ্ধতিটি ব্যবহার করেন তা খাবারের সম্পূর্ণ গঠনের উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। ফ্লেভার বা আত্মাণ বের করে আনার জন্য এবং একই পুষ্টিগুণ বজায় রাখার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার পদ্ধতিগুলি বেছে নিন।

নীচে কয়েকটি স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার কৌশলের বর্ণনা দেওয়া হল যা আপনার প্রতিদিনের রান্নার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে পারেনঃ



স্যুটে করা বা সাঁতলানোর মাধ্যমে খুব অল্প পরিমাণ তেলে খাবার দ্রুত রান্না করা যায়। আপনি সবজি ও মাংস ছোট ছোট টুকরো করে কেটে মাঝারি-নিম্ন আঁচে টানা টস করে করে স্যুটে করতে পারেন।



রোস্ট করার ক্ষেত্রে একটি পাত্রে খাবার রান্নার জন্য শুষ্ক তাপকে ব্যবহার করা হয়। এই পদ্ধতিতে রান্নার জন্য জল বা তেল ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় না।



স্টীমিং বা ভাপে রান্না করা হল রান্নার সহজতম ও সবচেয়ে বেশী স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিগুলির একটি। এতে টানা জল ফোটানো হয় এবং এর বাষ্প/স্টীমের মাধ্যমে খাবার রান্না করা হয়।



স্টির ফ্রাইয়িং পদ্ধতিতে একটি বড় নন-স্টিক পাত্রে দ্রুত খাবারগুলিকে নাড়াচাড়া করা হয়, এই পদ্ধতিতে খুব কম পরিমাণ তেল ব্যবহার করা হয় এবং এটি দ্রুত খাবার রান্না করে।



মাইক্রোওয়েভে রান্না হল রান্নার আরেকটি স্বাস্থ্যসম্মত উপায়, কারণ এতে রান্নার সময়কাল খুব কম হয়, যার জন্য পুষ্টি নষ্ট হয়ে যাওয়ার বিষয়টি সর্বনিম্ন থাকে। ইলেকট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গের মাধ্যমে দ্রুত তাপ উৎপাদন করা হয় যা খাবারকে রান্না করতে সহায়তা করে।



বেকিং পদ্ধতিতে একটি ওভেনে খাবার রেখে বেক করার জন্য শুষ্ক তাপকে ব্যবহার করা হয়। সাধারণত: খাবারের উপর মাখন বা তেল দিয়ে ব্রাশ করা হয় বা বেকিং প্যান গ্রীজ করার জন্য তা ব্যবহার করা হয়।



গ্রীল পদ্ধতিতে খাবারকে একটি গ্রীলার উপর রেখে শুষ্ক তাপ ব্যবহার করে রান্না করতে হয়। এই পদ্ধতিতে সাধারণত: খাবারের উপর ব্রাশ দিয়ে মাখন বা তেল লাগানো হয়।



পোচ পদ্ধতিতে খাবারের উপকরণকে রান্না হওয়া পর্যন্ত জলে বা স্টক বা ভিনিগারের মত একটি ফ্লেভারযুক্ত তরলে হালকাভাবে আঁচে ফোটানো হয়। এইভাবে রান্নার সময় খাবারটি তার নিজের আকার বজায় রাখে।



অসাধারণ বীজগুলি!!!

আমার
প্রিয়
রন্ধনপ্রণালী

আমার নোটগুলি

সুপার সীডস বা অসাধারণ বীজগুলি আকারে ছোট হয়, কিন্তু এতে প্রচুর পরিমাণে অবশ্যপ্রয়োজনীয় পুষ্টিগুলি থাকে। সেগুলি প্রোটিন, ফাইবার, ক্যালশিয়াম ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টের দারুণ উৎস হয়ে থাকে। এই প্রধান পুষ্টিগুলি এনার্জির তাৎক্ষণিক উৎস প্রদানে, হাড়ের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে ও রোগ প্রতিরোধী ক্ষমতাকে জোরদার করতে একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই অসাধারণ বীজগুলি খাবারের গঠন ও বিন্যাস প্রদান করে এবং খাবারের সর্বাঙ্গীন পুষ্টি উপাদানগুলিকে জোরদার করে।

নীচে এই সুপার সীডস বা অসাধারণ বীজগুলির একটি তালিকা ও সেগুলির পুষ্টিগত উপকারগুলি দেওয়া হল:

বীজের নাম	এর ভাল উৎস	পুষ্টিগত উপকারগুলি
	তিল বীজ	প্রোটিন, ক্যালশিয়াম
	মেথি বীজ	খাদ্যগত ফাইবার, অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট
	শণ বীজ	ওমেগা 3 ফ্যাট, খাদ্যগত ফাইবার
	পোস্ত বীজ	ক্যালশিয়াম, আয়রন, জিঙ্ক
	মোরি বীজ	খাদ্যগত ফাইবার, কপার, জিঙ্ক
	হালিম শাকের বীজ	ভিটামিন সি, ফোলিক অ্যাসিড, আয়রন
	সূর্যমুখী বীজ	ভিটামিন ই, সেলেনিয়াম
	কুমড়োর বীজ	ভিটামিন সি, ভিটামিন ই
	তুলসী বীজ	অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, ভিটামিন কে





পৌষ্টিক লাডু

আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখার জন্য আয়রন সমৃদ্ধ লাডু।

তৈরীর সময়: 20 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 14টি লাডু

উপাদানগুলি

- 1 কাপ ওটস (250 gms)
- 1 কাপ লবণহীন বাদাম (250 gms)
- ¼ কাপ তিলবীজ (60 gms)
- 1 টেবিলচামচ এলাচ গুঁড়ো
- 1 ½ কাপ গুড় (375 gms)

প্রণালী

1. মাঝারি আঁচে আলাদা আলাদা করে ওটস ও তিল বীজ সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত শুকনো সেকে নিন।
2. বাদামগুলি সেকে নিন ও চামড়া ছাড়িয়ে নিন। সেগুলিকে ঠান্ডা করুন।
3. একটি ব্লেন্ডারে ওটস, বাদাম ও তিলবীজ গুঁড়ো করুন এবং এর অর্ধেক আলাদা করে পাশে রেখে দিন।
4. অর্ধেক গুড় যোগ করুন এবং ভাল করে মেশান। এটিকে পাশে রাখুন।
5. অন্য অংশটি মেশানোর পুনরাবৃত্তি করুন।
6. এই মিশ্রণটি থেকে লাডুর আকারে ছোট ছোট বলের মত বানান।
7. এয়ার টাইট পাত্রে রাখুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান (1টি লাডু)

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালসিয়াম
25gms	292kcal	43.42gms	8gms	10gms	3.57gms	1.26gms	45mg

পরিমাপ রূপান্তর তালিকা

মেট্রিক কাপ ও চামচের আকার

কাপ	মেট্রিক
1/4 কাপ	60 ml
1/3 কাপ	80 ml
1/2 কাপ	125 ml
2/3 কাপ	165 ml
3/4 কাপ	187 ml
1 কাপ	250 ml



চামচ	মেট্রিক
¼ চা-চামচ	1.25 ml
½ চা-চামচ	2.5 ml
1 চা-চামচ	5 ml
½ টেবিলচামচ	7.5 ml
2 চা-চামচ	10 ml
1 টেবিলচামচ (4 চা-চামচের সমান)	15 ml

সূচী



ব্রেকফাস্ট

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. দুধি জোয়ার মুঠিয়া | 06 |
| 2. এগ হোয়াইট স্পিন্যাচ ওমলেট | 07 |
| 3. লাচ্ছা সয়া পুরোটা | 08 |
| 4. সেমাইয়া উপমা | 09 |
| 5. থালিপীঠ | 10 |



মধ্যাহ্নভোজ ও রাতের খাবার

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. ফাদ নি খিচড়ি | 11 |
| 2. ক্যারট লেমন রাইস | 12 |
| 3. মাছের ঝোল | 13 |
| 4. পনির ও মেথি পুরোটা | 14 |
| 5. রাইস ও বীনের সাথে চিকেন | 15 |



স্ন্যাক্স

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. নিউট্রি কার্টলেট | 16 |
| 2. ক্রাফি থাকরা | 17 |
| 3. কোথিসির বড়ি (তেল ছাড়া) | 18 |
| 4. ওট্‌স ও মুগ ডালের দই বড়া | 19 |
| 5. ক্রাফি মাফি চাট | 20 |

মিক্সড ফুট শ্রীখন্ড

শ্রীখন্ড একটি মিষ্টি পদ যা হাং কার্ড বা জল-ছাঁকা দই থেকে তৈরী হয়। এই রন্ধনপ্রণালীটি আসল রন্ধনপ্রণালীর একটি স্বাস্থ্যসম্মত পরিবর্তিত রূপ, যা এটিকে আরো রঙীন ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ করে তুলেছে।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 2



মিষ্টি পদ

উপাদানগুলি

- 10 কুচি জাফরান
- 1 কাপ ননীমুক্ত দুধ (250 ml)
- 2 টেবিলচামচ সাধারণ দুধ (30ml)
- 1 কাপ হাং কার্ড বা জল-ছাঁকা দই (250 gms)
- 1-2টি চিনিমুক্ত স্টেভিয়া প্যাপড়ি
- ¼ চা-চামচ এলাচ গুঁড়ো
- 2 কাপ বিভিন্ন ফলের কুচি (আপেল, পেঁপে, আঙুর ও আনারস) (500 gms)

প্রণালী

- একটি বাটিতে জাফরান ও দুধ মেশান এবং জাফরান দ্রবীভূত হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ভালভাবে মেশান।
- দই, সুগার সার্বিস্টিটিউট, এলাচ গুঁড়ো, জাফরান ও দুধ মেশান এবং তা মসূন হওয়া পর্যন্ত মেশাতে থাকুন।
- 2 ঘণ্টা রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
- একটি পরিবেশনের বাটিতে ফলের কুচিগুলি রাখুন, এর উপর ¼ কাপ শ্রীখন্ড দিন এবং ভালভাবে মেশান।
- খুব ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
100gms	172kcal	21.58gms	7.95gms	6.06gms	2.95gms	1.59mg	374mg



শীর কোর্মা

চিনি হীন সুস্বাদু পদ যা খেলে অপরাধবোধ হবে না।

তৈরীর সময়: 20 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4

উপাদানগুলি

- 4 কাপ ননীমুক্ত দুধ (1 litre)
- 1/3 কাপ ভর্মিসেলি বা সেমাই (80 gms)
- 1/2 কাপ খেজুর, কুচি করা ও পেঁষা (125 gms)
- 1/2 কাপ বাদাম (কাঠবাদাম, পেস্তাবাদাম, আখরোট) (125 gms)
- 1 টেবিলচামচ কিশমিশ (15 gms)
- 2 টেবিলচামচ ঘি (30 gms)
- 1/8 চা-চামচ এলাচ গুড়ো
- 1 চা-চামচ গোলাপজল বা জাফরান কুচি (ঐচ্ছিক)

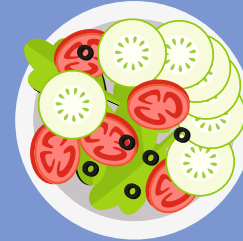
প্রণালী

- ঘি-তে বাদামগুলি সোনালী হওয়া পর্যন্ত শুকনো সেকেনে নিন। কিশমিশগুলিকেও সীতলে নিন এবং পাশে রাখুন।
- একই পাত্রে, সোনালী রং হওয়া পর্যন্ত সেমাই ভেজে নিন। এটিকেও পাশে রেখে দিন।
- দুধ ফোটান এবং অল্প আঁচে 5 মিনিট রাখুন, টানা নাড়তে থাকুন।
- একটি বাটিতে, খেজুরগুলি দুধে ভেজান ও পাশে রাখুন।
- ফোটানো দুধে সেমাই যোগ করুন এবং সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- এলাচ গুড়ো দিন। ভাল করে নাড়ুন। আঁচ বন্ধ করে দিন এবং খেজুরগুলি দুধ সহ যোগ করুন।
- ঘি সহ বাদাম ও কিশমিশগুলি যোগ করুন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
90gms	466kcal	44.70gms	14.27gms	25.6gms	2.4	3.04mg	372mg

রন্ধনপ্রণালীগুলি



স্যালাদ

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. বার্লি ও কর্ন স্যালাদ | 21 |
| 2. কোসাম্বর | 22 |
| 3. ক্রাঞ্চ সুইট পট্টো স্যালাদ | 23 |
| 4. চিকেন লেমন স্যালাদ | 24 |
| 5. স্প্রাউটস জালফ্রেজি | 25 |



ডেসার্ট বা মিষ্টি

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. আপেল ও কাঠবাদামের পায়োস | 26 |
| 2. ফ্ল্যাক্সসীড বা শণের চিকি | 27 |
| 3. শীর কোর্মা | 28 |
| 4. মিক্স ফুট শ্রীখন্ড | 29 |
| 5. পৌষ্টিক লাড্ডু | 30 |



দুধি জোয়ার মুঠিয়া

ফাইবার ও ফ্লেভারপূর্ণ ভাপানো ডাম্পলিং এবং নিম্ন ক্যালোরী ও আয়রন সমৃদ্ধ রন্ধনপ্রণালী যা হার্টের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত।

তৈরীর সময়: 45 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4

উপাদানগুলি

মুঠিয়ার জন্য:-

- 1 কাপ কোরানো দুধি (250 gms)
- 1 কাপ জোয়ারের ময়দা (হোয়াইট মিলেট ময়দা) (250 gms)
- ½ কাপ রাওয়া (সেমোলিনা) (125 gms)
- 5 টেবিলচামচ দই (75 gms)
- 1 টেবিলচামচ কুচি করে কাটা ধনে পাতা
- ½ টেবিলচামচ লেবুর রস
- 1 চা-চামচ আদা কাঁচালঙ্কা বাটা
- 2 কোয়া কোরানো রসুন
- ½ চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো
- এক চিমটি বেকিং সোডা
- 1 চা-চামচ চিনি (5 gms)
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- তেল গ্রীজ করার জন্য

প্রণালী

মুঠিয়ার জন্য:-

- একটি বাটিতে সমস্ত উপাদান মেশান এবং পর্যাপ্ত জল ব্যবহার করে মেখে একটি নরম মত্ত বানান।
- মন্ডটিকে ছোট ছোট সমান অংশগুলিতে ভাগ করুন এবং সেগুলিকে বেলনাকার রোলার মত করুন।
- রোলগুলিকে একটি গ্রীজ করা ভাপানোর প্লেটে রাখুন এবং শুষ্ক হয়ে যাওয়া পর্যন্ত 10-12 মিনিট ভাপিয়ে নিন। একটি কাঁটাচামচ চুকিয়ে দেখে নিন যে তা পরিস্কারভাবে বেরিয়ে আসছে কি না, যার অর্থ হল এটি ঠিকভাবে হয়ে গিয়েছে।
- তুলে নিন, ঠান্ডা করুন ও সমান আকারে কাটুন।

ফোড়নের জন্য:-

- একটি নন-স্টিক পাত্রে তেল গরম করুন এবং গোটাজিরে ও তিল বীজ যোগ করুন।
- যখন সেগুলি পটপট শব্দ করবে, হিং ও কারি পাতা যোগ করুন।
- মুঠিয়াগুলি যোগ করুন এবং সেগুলির রং হালকা সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত হালকা আঁচে স্যতে করুন বা সাঁতলান।
- ধনে পাতা ও সবুজ চাটনি ছড়িয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
100 gms	265 kcls	49.75 gms	7.46 gms	3.99 gms	4.28 gms	2.14 mgs	55.37 mgs

ফ্ল্যাক্সসীড চিক্কি

দ্রুত ও সহজ, প্রোটিন সমৃদ্ধ, ওমেগা 3-এর ভাল উৎস।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 24 টুকরো



উপাদানগুলি

- ½ কাপ ফ্ল্যাক্সসীড বা শণবীজ গুঁড়ো (125 gms) (125 gms গুঁড়ো পাওয়ার জন্য 62 gms গোটাজিরে বা শণবীজ নিন)
- ½ কাপ দানাদার পেঁষা আখরোট (125 gms) (125 gms পেঁষা আখরোট পাওয়ার জন্য 62 gms গোটাজিরে আখরোট নিন)
- ½ কাপ দানাদার পেঁষা কাঠবাদাম (125 gms)
- 1 চা-চামচ পেঁষা সবুজ এলাচ গুঁড়ো (5 gms)
- ½ কাপ কোরানো গুড় (125 gms)
- 1 কাপ জল
- ½ চা-চামচ তেল বা ঘি, গ্রীজ করার জন্য

প্রণালী

- একটি প্লেট গ্রীজ করুন এবং পাশে রাখুন।
- ফ্ল্যাক্সসীড বা শণ বীজ এবং সমস্ত বাদামগুলি 2-3 মিনিট শুকনো স্টেপে নিন এবং টানা নাড়তে থাকুন।
- আঁচ বন্ধ করুন, এলাচ গুঁড়ো দিন এবং ভাল করে মেশান। পাশে রাখুন।
- একটি সসপ্যানে মাঝারি আঁচে জলে গুড় গলিয়ে নিন এবং এটিকে 1-2 মিনিট ফোটান।
- আঁচ বন্ধ করুন এবং মিশ্রণটিতে বাদামগুলি দিন। ভালভাবে মেশান এবং গ্রীজ করা প্লেটের উপর সব দিকে ঢেপে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।
- কয়েক মিনিট ঠান্ডা করুন এবং বর্গাকারে কাটুন এবং একটি এয়ার টাইট পাত্রে জমা রাখুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
5gms	52kcls	4.60gms	0.97gms	3.2gms	0 gms	0.1mgs	12mgs



আপেল ও আখরোটের ক্ষীর

কম ক্যালোরীযুক্ত, স্বাস্থ্যসম্মত, উচ্চ ফাইবার ও ওমেগা 3 সমৃদ্ধ মিষ্টি পদ।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 3

উপাদানগুলি

- ¼ কাপ কোরানো খোসাসহ আপেল (60 gms)
- 2 টেবিলচামচ আখরোট কুচি (30 gms)
- 1 ½ কাপ কম ফ্যাটযুক্ত দুধ (375 ml)
- 1 ½ টেবিলচামচ ওটস (22 gms)
- 1 টেবিলচামচ চিনি বা কোরানো গুড় (15 gms)

প্রণালী

- একটি নন-স্টিক পাত্রে সমস্ত উপাদান নিন। ভাল করে মেশান এবং তা সেক্ষ করুন এবং মাঝে মাঝে নাড়ুন।
- 5 মিনিট হালকা আঁচে রান্না করুন ও মাঝে মাঝে নাড়ুন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
30gms	163kcal	19.26gms	5.7gms	7.19gms	1.3gms	0.77mgs	166mgs

এগ হোয়াইট

স্পিন্যাচ ওমলেট

কম ফ্যাটযুক্ত একটি সুস্বাদু ওমলেট, যা প্রোটিন ও আয়রন প্রদান করে।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 1



উপাদানগুলি

- 3টি ডিমের সাদা অংশ (90 gms)
- 2 চা-চামচ ধনে পাতা কুচি
- 1টি ছোট পৈয়াজ, মিহি করে কাটা (30gms)
- 1/3 কাপ পালংশাক, মিহি করে কাটা (80 gms)
- 2টি টমেটো কুচি (50 gms)
- 1টি কাঁচা লঙ্কা, মিহি করে কাটা
- লবণ ও লঙ্কা স্বাদ অনুযায়ী
- 1 চা-চামচ তেল রান্নার জন্য

প্রণালী

- সমস্ত উপাদানগুলিকে একটি বাটিতে নিয়ে, ফেনা বের হওয়া পর্যন্ত জোরে নাড়িয়ে যান।
- একটি নন-স্টিক প্যান নিন, 1 চা-চামচ তেল যোগ করুন এবং মাঝারি আঁচে 1 মিনিট রাখুন।
- ডিমের মিশ্রণটিকে প্যানে দিন এবং নীচের অংশ শুক হওয়া শুরু হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- একটি খুঁটি দিয়ে ধারগুলো তুলে দিন এবং অন্য দিকটি উল্টে দিন।
- ডিমের সাদা অংশ প্রায় শুক ও হালকা বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
40 gms	95 kcal	7.9 gms	3.09 gms	5.64 gms	2.0 gms	2.17 mgs	80.40mgs



লাচ্ছা সয়া পরোটা

আপনার কোলেস্টেরলের স্তর ঠিক রাখতে, গোটা গমের ময়দা ও সয়া ময়দা দিয়ে তৈরী একটি সহজ সুস্বাদু পদ।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 6

উপাদানগুলি

- ½ কাপ গমের ময়দা (125 gms)
- ¼ কাপ সয়া ময়দা (60 gms)
- ¼ কাপ ধনে পাতা কুচি (60 gms)
- 1 চা-চামচ লস্কা গুড়ো
- 1 চা-চামচ সৈকা জিরে গুড়ো
- 1 চা-চামচ সৈকা তিল বীজ
- 1 চা-চামচ সৈকা শণ বীজ
- রান্নার জন্য তেল (30 ml)
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী

প্রণালী

- গমের ময়দা, সয়া ময়দা এবং অন্য সমস্ত উপকরণ মেশান এবং পর্যাপ্ত জল মিশিয়ে মেখে একটি মাঝারি নরম মন্ড বানান।
- 10-15 মিনিট পাশে তা রাখুন।
- মন্ডটিকে 6টি সমান ভাগে ভাগ করুন।
- প্রতিটি অংশকে একটি বেলনের মাধ্যমে বেলে একটা বড় পরোটা বানান।
- একটি নন-স্টিক তাওয়া নিয়ে পরোটাটি উভয় দিকে রান্না হওয়া পর্যন্ত তাপে রাখুন।
- বাকী পরোটাগুলির জন্যও একই পদ্ধতির পুনরাবৃত্তি করুন।
- দইয়ের সাথে গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
50 gms	162 kcls	19.36 gms	7.87 gms	6.17 gms	2.13 gms	2.61 mgs	30.97mgs

স্প্রাউটস জালফেজি

সহজ অথচ স্বাস্থ্যসম্মত প্রোটিনে ভরপুর স্যালাদ।

তৈরীর সময়: 20 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4



উপাদানগুলি

- 1 কাপ অঙ্কুরিত সবুজ ছোলা (250 gms)
- 1 টেবিলচামচ ঘি (15 ml)
- 1 টেবিলচামচ গোটা জিরে
- 1 টেবিলচামচ মিহি করে কাটা রসুন
- 1 টেবিলচামচ কোরানো আদা
- ½ কাপ টমেটো কুচি (125 gms)
- 1 চা-চামচ গরম মশলা গুড়ো
- 2 চা-চামচ ধনে গুড়ো
- 2 চা-চামচ লবণ
- 1 চা-চামচ লাল লস্কা গুড়ো
- 1 চা-চামচ হলুদ
- ½ কাপ ভাল করে নেড়ে নেওয়া দই (125 gms)
- 1 টেবিলচামচ ধনেপাতা কুচি

প্রণালী

- একটি নন-স্টিক পাত্রে ঘি গরম করুন এবং গোটা জিরে দিন।
- আদা ও রসুন যোগ করুন এবং রং হালকা বাদামী হয়ে যাওয়া পর্যন্ত সীতলান। এরপর টমেটো যোগ করুন এবং তেল আলাদা হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- গরম মশলা, ধনে গুড়ো, লবণ, হলুদ ও লস্কা গুড়ো যোগ করুন।
- ভালভাবে মেশান, এরপর অঙ্কুরিত ছোলা যোগ করুন এবং বেশী আঁচে হালকা স্বেদ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- এক কাপ জল দিন এবং মিশ্রণটিকে ফোটান। 1 মিনিট অল্প আঁচে রাখুন।
- দই যোগ করুন ও ভালভাবে মেশান।
- ধনে পাতা কুচি ছড়িয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
40gms	163 kcls	19.78 gms	8.75gms	5.46gms	5.75gms	1.63mgs	100mgs



চিকেন লেমন স্যালাদ

সুস্বাদু মুচমুচে প্রোটিন ও স্বাস্থ্যসম্মত ফ্যাট-সমৃদ্ধ স্যালাদ।

তৈরীর সময়: 20 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4

সেমাইয়া উপমা

স্বাস্থ্যসম্মত ও কম ক্যালোরীযুক্ত ব্রেকফাস্টের পদের রন্ধনপ্রণালী।

তৈরীর সময়: 15 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 3



উপাদানগুলি

- 1 কাপ চোকো করে কাটা বোনলেস চিকেন (250 gms)
- 1/3 কাপ মিহিভাবে কাটা স্প্রিং ওনিয়ন (80 gms)
- 1/3 কাপ মিহিভাবে কাটা ধনে পাতা (80 gms)
- কয়েকটি পুদিনা পাতা কুচি
- 1টি কাঁচালক্ষা মিহিভাবে কাটা
- 1/4 কাপ অসুরিত ছোলা (সবুজ) (60 gms)
- 1/3 কাপ লাল, হলুদ ও সবুজ ক্যাপসিকামের কুচির মিশ্রণ (80 gms)
- 1-2 টি সাদা করা ও কুচি করা পালং পাতা (5 gms)
- 1/4 কাপ লেটুস পাতা কুচি (60 gms)
- 1/3 কাপ চোকো করে কাটা আপেল (80 gms)
- 1/4 কাপ আখরোট কুচি (60 gms)
- 1 চা-চামচ সৈকা তিলবীজ (5 gms)

ড্রেসিং-এর জন্য:-

- 1 টেবিলচামচ লেবুর রস
- 1 টেবিলচামচ অলিভ অয়েল (15ml)
- 1 টেবিলচামচ সর্ষে দানা
- 1 টেবিলচামচ গোলমরিচ গুঁড়ো
- ছড়ানোর জন্য চিলি ফ্লেক্স বা শুকনো লক্ষার কুচি
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী

প্রণালী

- চিকেন ধুয়ে নিন এবং সেদ্ধ হয়ে যাওয়া পর্যন্ত আঁচে রাখুন। ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন।
- সর্ষে দানা, তিলবীজ ও গোলমরিচ বেটে ড্রেসিংটি তৈরী করুন। একটি বাটি নিন, লেবুর রস, সর্ষে দানার গুঁড়ো, লবণ, গোলমরিচের গুঁড়ো, শুকনো লক্ষা ও অলিভ অয়েল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- একটি বাটিতে চিকেনের টুকরোগুলি, লেটুস, পালং পাতা, স্প্রিং ওনিয়ন, ধনে পাতা, পুদিনা পাতা, কাঁচা লক্ষা, ক্যাপসিকাম, আপেল, আখরোট ও অসুরিত ছোলা নিন ও ভাল করে মেশান।
- ড্রেসিংটি চিকেন ও সবজি কুচির উপর দিন, ভাল করে মেশান ও পরিবেশন করুন।

উপাদানগুলি

- 1 কাপ ভর্মিসেলি / সেমাই (250 gms)
- 1 1/2 কাপ জল
- 1 চা-চামচ লবণ
- 1টি ছোট পৈয়াজ, পাতলা করে স্লাইস করা (40 gms)
- 1টি চেরা কাঁচালক্ষা
- 4-5টি কারিপাতা
- 1 কাপ মিহি করে কাটা সবজি (গাজর, বীনস, মটরশুটি) (250 gms)
- 1 1/2 টেবিলচামচ তেল রান্নার জন্য (22ml)

সীজনিং বা উপরে ছড়ানোর জন্য:-

- 1/2 চা-চামচ গোটা জিরে
- 1/2 চা-চামচ সর্ষে দানা
- 1/2 টেবিলচামচ চানা ডাল (7.5 gms)
- 1/2 টেবিলচামচ অরহড় ডাল (7.5 gms)
- 2 টেবিলচামচ বাদাম (30 gms)
- এক চিমটি হিং

প্রণালী

- মাঝারি আঁচের শিখাতে রেখে সামান্য সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত সেমাইকে শুকনো সৈকে নিন এবং পাশে রেখে দিন।
- একটি প্যানে তেল গরম করুন, হিং ছাড়া সীজনিং-এর বাকী উপাদানগুলি তাতে দিন। বাদাম সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত সেগুলিকে ভেজে নিন ও সৈকেও নিন। হিং যোগ করুন।
- পৈয়াজ, লক্ষা ও কারিপাতা যোগ করুন। প্রায় 2 মিনিট ভাজুন।
- কুচি করে কাটা সবজি পুরোটা দিয়ে দিন এবং 2-3 মিনিট সীতলে নিন। ঢেকে রাখুন এবং সেগুলি নরম ও প্রায় রান্না হয়ে যাওয়া পর্যন্ত একটা হালকা আঁচে রান্না করুন।
- লবণ যোগ করুন এবং ভাল করে নেড়ে নিন। জল দিন ও ভাল করে মিশিয়ে নিন এবং বেশী আঁচে তা ফুটিয়ে নিন।
- সৈকা সেমাই যোগ করুন এবং দলা পাকিয়ে যাওয়া এড়ানোর জন্য সেগুলি নাড়তে থাকুন। একটা মাঝারি আঁচে সমস্ত জল শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করতে থাকুন।
- উনুন বন্ধ করুন এবং পাত্রটিকে একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন। সেটিকে 3-4 মিনিট রাখুন।
- লেবুর রস যোগ করুন এবং গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
50gms	334kcal	17.72gms	27.07gms	16.94gms	5.23gms	2.79mg	94.62mg

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
40 gms	475 kcal	78.66 gms	13.1 gms	11.94 gms	4.37 gms	2.93mg	67.91mg



থালিপিঠ

বিভিন্ন ময়দার একটা স্বাস্থ্যসম্মত মিশ্রণ যা আয়রন ও ফাইবার প্রদান করে।

তৈরীর সময়: 40 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 6

উপাদানগুলি

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 কাপ সৈকি বেসন (250 gms) | 1 টি ছোট পৈয়াজ, মিহিভাবে কাটা (50 gms) |
| 1 কাপ জোয়ারের ময়দা (250 gms) | 2 টেবিলচামচ ধনে কুচি |
| 1 কাপ চালের ময়দা (250 gms) | 2 টেবিলচামচ রসুন, মিহিভাবে কাটা |
| ½ কাপ বাজরার ময়দা (125 gms) | লবণ স্বাদ অনুযায়ী |
| ½ কাপ গমের ময়দা (125 gms) | 1.5 টেবিলচামচ তেল রান্নার জন্য (22 ml) |
| 1 টেবিলচামচ লস্কা গুড়ো | |
| 1 টেবিলচামচ ধনে গুড়ো | |
| 1 টেবিলচামচ জিরে গুড়ো | |
| 1 টেবিলচামচ গরম মশলা গুড়ো | |
| 1 চা-চামচ হলুদ গুড়ো | |
| 2 টেবিলচামচ কোরানো গুড় (30 gms) | |

প্রণালী

- উপরের সমস্ত উপাদান মেশান ও একটা নরম মন্ড তৈরী করুন।
- মন্ডটিকে প্রায় 10 মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর মন্ডটি থেকে ছোট ছোট বল বানান।
- একটি ভেজা মসৃণ কাপড় বা গ্রীজ করা প্লাস্টিকের কভারের মধ্যে আঙুলগুলি দিয়ে প্রতিটি বলকে চেপে বেলে থালিপিঠ বানান।
- ইতোমধ্যে তাওয়া গরম করুন এবং থালিপিঠে 2-3 ফোঁটা তেল দিন।
- থালিপিঠ থেকে সতর্কভাবে কাপড় বা প্লাস্টিকের আবরণটি সরিয়ে নিন এবং থালিপিঠটিকে তাওয়াতে দিন।
- এটিকে উভয় দিকে ভালভাবে রান্না করুন।
- শুকনো রসুনের চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
75 gms	468kcal	87.90 gms	13.26 gms	6.45 gms	4.04 gms	4.92mg	39.03mg

ক্রাঞ্চি সুইট পটেটো স্যালাদ

প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল প্রদান করে, ফাইবার এবং ভাল মানের ওমেগা 6 ফ্যাটি অ্যাসিডে সমৃদ্ধ এই স্যালাদটি স্বাস্থ্যের জন্য অসাধারণ।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4



উপাদানগুলি

- 2 টেবিলচামচ লেবুর রস
- 1 টেবিলচামচ কোরানো আদা
- 2 টেবিলচামচ অলিভ অয়েল (30 gms)
- ¼ চা-চামচ লবণ
- ¼ চা-চামচ পোলমরিচ গুড়ো
- 1 টি মাঝারি আকারের মিষ্টি আলু কুচি (200 gms)
- ¼ কাপ সুইট কর্ন (60 gms)
- 1 টি আপেল, খোসা ছাড়ানো ও কোরানো (50 gms)
- 2 টি স্প্রিং ওনিয়ন (সাদা ও সবুজ), পাতলা করে স্লাইস করা (50 gms)
- 1 টি মুলো, মিহিভাবে কোরানো (30 gms)
- 3 টেবিলচামচ সৈকি তিলবীজ (45 gms)
- ¼ কাপ ধনেপাতা কুচি (60 gms)

প্রণালী

- মিষ্টি আলুগুলিকে একটি বড় পাত্রে রাখুন এবং তাতে অনেকটা জল দিন। সোটিকে 3 মিনিট সেদ্ধ করুন।
- কর্ন যোগ করুন এবং আরো 2 মিনিট বা আলুগুলি নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন। ছাঁকনিতে ছেঁকে নিন এবং ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ঠান্ডা করুন। ভালভাবে ছেঁকে নিন।
- একটি বাটিতে আপেল, পৈয়াজ, মুলো, তিলবীজ, ধনেপাতা ও লেবুর রস মেশান। মিষ্টি আলু, কর্ন যোগ করুন এবং লবণ ও গোলমরিচের গুড়ো ছিটিয়ে দিন। পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
60gms	208kcal	24.42 gms	4.07gms	12.15gms	3.31gms	1.27mg	80mg



কোসাম্বর

সুস্বাদু ও মুচমুচে প্রোটিনে ভরপুর স্যালাদ।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 5

উপাদানগুলি

- ¼ কাপ ভাঙ্গা হলুদ সবুজ ছোলা (60 gms)
- 1টি ছোট শসা, মিহিভাবে কাটা (30 gms)
- 1টি ছোট গাজর, মিহিভাবে কাটা (30 gms)
- ½ ক্যাপসিকাম, মিহিভাবে কাটা (20 gms)
- 1টি ছোট টমেটো, মিহিভাবে কাটা (30 gms)
- 1 টেবিলচামচ লেবুর রস
- ¼ কাপ কোরানো তাজা নারকেল (60 gms)

সীজনিং বা উপরে ছড়ানোর জন্য:-

- 1 চা-চামচ তেল
- ½ চা-চামচ সর্ষে দানা
- 1 টেবিলচামচ মিহিভাবে কোরানো আদা
- 1টি মিহিভাবে কাটা কাঁচালক্ষা
- এক চিমটি হিং
- 4-5টি কারি পাতা

প্রণালী

- মুগ ডাল ধুয়ে দিন এবং 1 ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। 1 ঘণ্টা পর জল ছেঁকে নিন।
- দইতে কুচি করে কাটা শসা, গাজর, ক্যাপসিকাম ও টমেটো যোগ করুন।
- এক চা-চামচ তেল গরম করুন এবং তাতে সর্ষে দানা দিন। দানাগুলি থেকে ফোঁটা বের হলে রসুন, কাঁচালক্ষা, হিং দিন এবং কয়েক সেকেন্ড সীতলান। ডালের মিশ্রণে তা যোগ করুন।
- কোরানো নারকেল দিন এবং আঙু আঙু মেশান।
- সবশেষে লবণ ও লেবুর রস দিন, ভালভাবে মেশান ও পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
30 gms	110 kcal	9.92 gms	3.72gms	6.17gms	3.12gms	0.9mgs	17mgs

ফাড়া নি খিচড়ি

ফাইবার সমৃদ্ধ, কম কোলেস্টেরলযুক্ত, কম ফ্যাটযুক্ত সুস্বাদু পদ।

তৈরীর সময়: 55 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4



উপাদানগুলি

- 1 কাপ হলুদ মুগডাল (250 gms)
- ¾ কাপ ভাঙ্গা গম (ডালিয়া) (187 gms)
- 1 কাপ খোসা ছাড়ানো ও ঢোকো করে কাটা আলু (250 gms)
- 1 কাপ মটরশুঁটি (250 gms)
- 1 কাপ ফুলকপির ফুল (250 gms)
- 1 কাপ পেঁয়াজ, মিহিভাবে কাট (250 gms)
- ¼ কাপ সয়াবিনের টুকরো (60 gms)
- 1 টেবিলচামচ আদা কাঁচালক্ষা বাটা
- ½ চা-চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো
- ½ চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো
- 1 চা-চামচ লক্ষা গুঁড়ো
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী

ফোড়নের জন্য:-

- 1 টুকরো দারচিনি
- 3টি লবঙ্গ
- 1 চা-চামচ গোটা জিরে
- ½ চা-চামচ হিং
- 2 টেবিলচামচ তেল, রান্নার জন্য (10 ml)

প্রণালী

- মুগ ডাল ও ডালিয়া ধুয়ে অন্তত: 15 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এরপর জল ছেঁকে নিন এবং পাশে রেখে দিন।
- 4 কাপ জল ফোটান ও পাশে রেখে দিন।
- একটি প্রেশার কুকারে তেল গরম করে ফোড়ন প্রস্তুত করুন, দারচিনি, লবঙ্গ, গোটা জিরে ও হিং যোগ করুন এবং 30 সেকেন্ড নাড়ুন।
- পেঁয়াজ যোগ করুন এবং তা হালকা বাদামী হওয়া পর্যন্ত 5-8 মিনিট সীতলান এবং এরপর অন্যান্য উপাদানগুলির সাথে ডাল ও ডালিয়া দিয়ে দিন এবং 4-5 মিনিট নাড়তে থাকুন।
- গরম জল যোগ করুন এবং প্রেশার কুকারে 3-4টি সিটি দিয়ে নিন।
- বাষ্প বের হয়ে যেতে দিন এবং প্রেশার কুকার খুলুন।
- মুগ ডাল ও ডালিয়া ভালভাবে মেশানোর জন্য প্রয়োজন হলে সামান্য জল যোগ করে খিচড়িটিকে ভাল করে নাড়ুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
80 gms	600 kcal	109.19gms	31.08 gms	4.46 gms	15.43 gms	8.69 mgs	173 mgs



ক্যারট লেমন রাইস

চটপটা ও সুস্বাদু উচ্চ ফাইবারযুক্ত, সহজে রান্না করা যায় এরকম রাইসের পদ।

তৈরীর সময়: 50 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 6

উপাদানগুলি

- 1 ½ কাপ ব্রাউন রাইস (375 gms)
- ¼ কাপ কুচি করে কাটা পেঁয়াজ (40 gms)
- 1 ½ কাপ গাজর, কোরানো (375 gms)
- 4 টেবিলচামচ লেবুর রস
- ¼ চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো
- এক চিমটি হিং
- ½ চা-চামচ সর্ষে দানা
- 1 ½ চা-চামচ অরহড় ডাল (21 gms)
- 1 ½ চা-চামচ চানা ডাল (21 gms)
- 4 টেবিলচামচ বাদাম (20 gms)
- 3টি চেরা কীচালস্কা

- আদা - ছোট টুকরো
- কয়েকটি কারি পাতা
- 1 টেবিলচামচ তেল (15 ml)
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী

প্রণালী

- চাল সেদ্ধ করুন এবং ঠান্ডা হতে দিন।
- একটি নন-স্টিক পাত্রে তেল গরম করুন। সর্ষে দানা যোগ করুন এবং সেগুলি থেকে যখন ফোঁটা পড়বে, অরহড় ডাল, চানা ডাল, বাদাম, কীচা লস্কা, আদা, কারি পাতা ও স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন। সেগুলি সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত সীতলান।
- পেঁয়াজ যোগ করুন ও সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত সীতলান।
- এরপর গাজর, হলুদ, লবণ ও হিং যোগ করুন। 2-3 মিনিট সীতলান ও লেবুর রস যোগ করুন। উনুন বন্ধ করুন এবং ভাল করে মিশিয়ে নিন।
- প্রস্তুতকৃত গাজরের মিশ্রণটি সেদ্ধ করা ভাতে যোগ করুন। আস্তে আস্তে মেশান ও দইয়ের সাথে পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
60 gms	169 kcls	26.78 gms	4.92 gms	4.83 gms	5.47 gms	1.08 mgs	63.47mgs

বার্লি ও কর্ন স্যালাদ

একটি পরিপূর্ণ ও পুষ্টিকর পদ যার মধ্যে প্রোটিন, আয়রন ও ফাইবারের একটি দারুণ উৎস বার্লি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

তৈরীর সময়: 15 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4



উপাদানগুলি

- ¼ কাপ বার্লি (জাউ), ধোওয়া ও ছেকে নেওয়া (60 gms)
- ¼ কাপ সুইট কর্ন (60 gms)
- ¼ কাপ কুচি করে কাটা লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম (60 gms)
- 2 টেবিলচামচ মিহিভাবে কাটা ধনেপাতা
- ¾ কাপ মিহিভাবে কাটা স্প্রিং ওনিয়ন বা পেঁয়াজকলি (সাদা ও সবুজ) (187 gms)
- 1 চা-চামচ সৈকা জিরে গুঁড়ো
- 2 চা-চামচ লেবুর রস
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী

প্রণালী

- 1 কাপ জলে বার্লি ও সুইট কর্ন মিশিয়ে নিন ও প্রেশার কুকারে 2টি সিটি মেরে নিন।
- ঢাকনা খোলার আগে বাষ্প বেরিয়ে যেতে দিন। জল ছেকে নিন এবং সামান্য ঠান্ডা হওয়ার জন্য পাশে রাখুন।
- কর্ন ও বার্লি সহ অন্য সমস্ত উপকরণগুলি মিশিয়ে নিন এবং ভাল করে মেশান।
- রেফ্রিজারেটরে 1 ঘন্টা রাখুন এবং খুব ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
30 gms	85 kcls	18gms	2.79gms	0.48gms	2.71 gms	3.80mgs	29.5mgs



ক্রাফি মাফি চাট

কম ক্যালোরীযুক্ত স্ন্যাক যা প্রোটিন ও ফাইবারে সমৃদ্ধ এবং ভিটামিনে ভরপুর।

তৈরীর সময়: 10 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4

উপাদানগুলি

- 1 কাপ সাধারণ কর্ণফেল্স (250 gms)
- ½ কাপ অক্ষুরিত বা সেক্স সবুজ ছোলা (125 gms)
- 1টি ছোট টমেটো, মিহিভাবে কাটা (30 gms)
- 1টি ছোট পেঁয়াজ, মিহিভাবে কাটা (30 gms)
- ¼ কাপ বেদনা (60 gms)
- ¼ কাপ কাঁচা আম কুচি (60 gms)
- কয়েকটি ধনে পাতা, মিহি করে কাটা
- 1টি কাঁচালঙ্কা, মিহিভাবে কাটা
- ½ চা-চামচ লাল লঙ্কাগুঁড়া
- ¼ চা-চামচ গোলমরিচ গুঁড়া
- 1 চা-চামচ চাট মশলা বা আমচুর (কাঁচা আম) গুঁড়া
- 4 চা-চামচ লেবুর রস
- ½ চা-চামচ লবণ

প্রণালী

- সমস্ত উপকরণগুলি একটি বাটিতে মিশিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
60 gms	351kcal	76.75gms	12 gms	0.82 gms	7.96 gms	1.78mgs	48.86mgs

মাছের ঝোল

ওমেগা 3 ফ্যাট পূর্ণ আত্মপ্রায়ুজ্ঞ ও ফ্লোভারপূর্ণ ঝোল।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4



উপাদানগুলি

ম্যারিনেশনের জন্য:-

- 500 গ্রাম স্যালমন মাছ/সুরমাই মাছ/রুই মাছ
- ½ চা-চামচ হলুদ গুঁড়া
- ½ চা-চামচ লাল লঙ্কা গুঁড়া
- ½ চা-চামচ লবণ
- 1 টেবিলচামচ আদা-রসুন বাটা

ঝোলের মশলার জন্য:-

- 2টি ছোট পেঁয়াজ, মিহি করে কাটা (60 gms)
- 2 কোয়া রসুন
- 1টি ছোট টুকরো আদা
- 2টি ছোট টমেটো, মিহি করে কাটা (60 gms)

- কয়েকটি ধনে পাতা কুচি করে কাটা
- 1 ½ টেবিলচামচ সৈঁকা বেসন (22 gms)
- 1টি চেরা কাঁচালঙ্কা
- 1 চা-চামচ লাল লঙ্কা গুঁড়া
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- 1 চা-চামচ গরম মশলা গুঁড়া
- 1 টেবিলচামচ তেল, রান্নার জন্য (15 ml)
- 1 ½ কাপ জল

গার্নিশ বা ছড়িয়ে সাজানোর জন্য:-

- সেলেরি বা পুদিনা পাতা

প্রণালী

- ম্যারিনেশনে উল্লিখিত উপাদানগুলি দিয়ে মাছ ম্যারিনেশন করুন। এটিকে পাশে রেখে দিন।
- একটি নন-স্টিক কড়াইতে, 1 ½ চা-চামচ তেল দিন, পেঁয়াজগুলি হালকা সোনালী বাদামী হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন। টমেটোগুলিকেও নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত সীতলান।
- রসুন কুচি ও কোরানো আদা যোগ করুন এবং সেগুলির কাঁচা গন্ধ চলে যাওয়া পর্যন্ত সীতলান।
- ধনে পাতা, কাঁচা লঙ্কা, লাল লঙ্কা গুঁড়া, লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- সৈঁকা বেসন যোগ করুন, এরপর জল যোগ করুন এবং ভাল করে মেশান এবং তা 2 মিনিট সেদ্ধ করুন।
- একটি নন-স্টিক পাত্র নিন, বাকী তেল যোগ করুন এবং ম্যারিনেট করা মাছের টুকরোগুলি দিন ও 3-5 মিনিট রান্না করুন। উভয় দিক উল্টে-পাল্টে দেখে নিন যে, তা ঠিকভাবে রান্না হয়েছে কি না।
- রান্না করা মাছের টুকরোগুলিকে ঝোলে দিন এবং তা 2-3 মিনিট রান্না করুন।
- গরম মশলা গুঁড়া দিন, সেলেরি বা পুদিনা পাতা ছড়িয়ে সাজান এবং ব্রাউন রাইস দিয়ে পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
100 gms	193 kcal	12.39 gms	22.65 gms	5.84 gms	0.52 gms	2.13 mgs	830 mgs



পনির ও মেথি পরোটা

আয়রন, প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেটের স্বাস্থ্যসম্মত মিশ্রণ।

তৈরীর সময়: 50 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 4

উপাদানগুলি

মন্ডের জন্য:-

- 1 কাপ গমের ময়দা (250 gms)
- 1/2 কাপ বাজরার ময়দা (125 gms)
- 1 কাপ মেথি পাতা, কুচি করে কাটা (250 gms)
- 2টি রসুনের কোয়া বড় আকারের, কোরানো
- 1 চা-চামচ দই (5 gms)
- লবণ, স্বাদ অনুযায়ী
- 1 চা-চামচ তেল (5 ml)

পূরের জন্য:-

- 1/2 কাপ কোরানো পনির (125 gms)
- 1টি পেঁয়াজ, মিহিভাবে কাটা (50 gms)
- 2টি কাঁচালঙ্কা, মিহিভাবে কাটা
- 1/4 চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো
- 3 টেবিলচামচ ধনে পাতা কুচি
- 1 চা-চামচ ধনে-জিরে গুঁড়ো
- 1 চা-চামচ গরম মশলা গুঁড়ো
- 1 চা-চামচ সৈঁকা তিলবীজ

তেল, রান্নার জন্য - 4 চা-চামচ (20 gms)

প্রণালী

- মন্ড বানানোর সমস্ত উপকরণ একসাথে মেশান এবং তা মেখে মন্ড বানান। মন্ড মাখার জন্য ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করুন। মন্ডটিকে 8টি সমান ভাগে ভাগ করুন এবং সেটি বেলে মাঝারি আকারের চাপাতি বানান ও পাশে রেখে দিন। আপনি চাপাতি বেলার জন্য শুকনো গমের আটা ব্যবহার করতে পারেন।
- পূরের সমস্ত উপকরণগুলি একটি পাত্রে মেশান।
- এখন 2টি চাপাতি নিন এবং এক অংশ পরিমাণ পূরের মিশ্রণ একটি চাপাতির উপর দিয়ে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন। সামান্য পরিমাণ গমের ময়দা পূরের উপরে ছড়িয়ে দিন এবং এরপর দ্বিতীয় আরেকটি বেলা চাপাতি দিন। ধারণালিতে হালকা চাপে ভিতরের পুরকে যথাযথভাবে আটকে দিন।
- তলটিকে সমান করার জন্য একটি বেলন দিয়ে পরোটাটি একসাথে বেলে নিন।
- একটি নন-স্টিক তাওয়া নিন এবং পরোটাটি তাতে দিন। 1 চা-চামচ তেল ব্যবহার করে তার উভয় দিক ভাল করে ভেজে নিন।
- বাকী 3টি পরোটার জন্যও একটি পদ্ধতির পুনরাবৃত্তি করুন।
- দইয়ের সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
60 gms	514 kcls	76.25 gms	18.53 gms	15.09 gms	6.90 gms	7.16 mgs	450 mgs

ওট্‌স ও মুগ ডালের দই বড়া

ওট্‌সের ফাইবার ও দইয়ের ক্যালশিয়াম এটিকে পুষ্টির কম ফ্যাটযুক্ত সুস্বাদু পদ করে তোলে।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 15টি বড়া



উপাদানগুলি

- 2 টেবিলচামচ সৈঁকা ও গুঁড়ো ওট্‌স (30 gms)
- 1/2 কাপ অরহড় ডাল (125 gms)
- 1/4 কাপ সবুজ মুগ ডাল (60 gms)
- 1/4 চা-চামচ বেকিং পাউডার
- লবণ, স্বাদ অনুযায়ী
- 1/2 চা-চামচ তেল, গ্রীজ করার জন্য

দইয়ের সাথে মেশানোর জন্য

- 1 1/4 কাপ দই (310 gms)
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- 1 চা-চামচ লাল লঙ্কাগুঁড়ো
- 1 চা-চামচ সৈঁকা জিরেগুঁড়ো

ছড়িয়ে সাজানোর জন্য:-

ধনেপাতা কুচি

প্রণালী

- অরহড় ডাল ও মুগডাল সারারাত জলে ভিজিয়ে রাখুন।
- পূরের দিন জল ছেকে নিন এবং একটি মিস্ত্রারে সামান্য জল দিয়ে সেগুলির একটি মসুন বাটা বানিয়ে নিন।
- একটি গভীর বাটিতে তা রাখুন, ঢেকে রাখুন এবং ফার্মেন্ট করা বা খামির হওয়া পর্যন্ত 3-4 ঘন্টা পাশে রেখে দিন।
- গুঁড়ো করা ওট্‌স, লবণ ও বেকিং পাউডার যোগ করুন এবং ভালভাবে মিশিয়ে নিন।
- 1/2 চা-চামচ তেল নিয়ে ইডলির ছাঁচগুলিকে গ্রীজ করুন এবং প্রতিটি ছাঁচে এক চামচ মাখন দিন।
- একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন এবং 3-4 মিনিট একটি মাঝারি আঁচে রাখুন যতক্ষণ না সেগুলি ভালমত রান্না হচ্ছে। একটি ছুরি নিয়ে যাচাই করে দেখুন, যদি তা পরিষ্কারভাবে বেরিয়ে আসে, তাহলে তা ভালভাবে রান্না হয়েছে।
- বড়াগুলিকে নরম হওয়া পর্যন্ত ঈষদুষ্ণ জলে ভেজান ও চিপে জল বের করে দিন।
- বড়াগুলিকে একটি পরিবেশনের প্লেটে রাখুন এবং এর উপরে দই ছড়িয়ে দিন।
- ধনে পাতা ও মিষ্টি চাটনি (ঐচ্ছিক) দিয়ে ছড়িয়ে সাজান এবং গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান (প্রতি পরিবেশনে 3টি বড়া)

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
100gms	192kcls	27.87gms	11.97gms	3.71gms	4.09gms	2.48mgs	119mgs



কোথিস্বির বড়ি

কম ক্যালোরীযুক্ত স্বাস্থ্যসম্মত ম্যাক যা প্রোটিন ও ভাল মানের ফ্যাট প্রদান করে।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 14টি বড়ি

উপাদানগুলি

1 কাপ মিহিভাবে কাটা ধনে পাতা (250 gms)

1 কাপ বেসন (250 gms)

½ চা-চামচ ধনে-জিরের গুঁড়ো

¼ চা-চামচ রসুন-কাঁচা লঙ্কা বাটা

2 টেবিলচামচ বাদাম, দানাদারভাবে পেমা (30 gms)

লবণ স্বাদ অনুযায়ী

1¼ চা-চামচ তেল, রান্নার জন্য (7.5 ml)

ফোড়নের জন্য:-

¼ চা-চামচ সর্ষে দানা

¼ চা-চামচ তিলবীজ

কয়েকটি ধনেপাতা কুচি

প্রণালী

- সমস্ত উপাদানগুলি একটি বাটিতে নিন এবং সামান্য জল ব্যবহার করে মেখে একটি নরম মড বানান।
- এটিকে ছোট ছোট বেলনাকৃতি রোলার আকার দিন।
- রোলটিকে একটি ছাঁকনির উপরে রাখুন এবং একটি স্টীমার দিয়ে উচ্চ আঁচে 15 মিনিট ধরে ভাপিয়ে নিন।
- তা তুলে নিন ও সামান্য ঠান্ডা হওয়ার জন্য পাশে রাখুন।
- একটি নন-স্টিক পাত্রে, 1 চা-চামচ তেল দিন এবং বড়িগুলি হালকা তেলে ভাজা করুন।
- স্লাইস করে কাটুন এবং পাশে রেখে দিন।
- একটি ছোট পাত্রে, তেল দিন, সর্ষে দানা ও তিলবীজ যোগ করুন। সেগুলিতে পটপট শব্দ এলে আঁচ বন্ধ করে দিন এবং তখনই ফোড়নটিকে ভাজা বড়ির দিয়ে দিন।
- রসুনের চাটনির সাথে অবিলম্বে পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান (প্রতি পরিবেশনে 4টি বড়ি)

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
50gms	321kcal	42.38gms	18.14gms	8.73gms	3.51gms	7.02mgs	29.45mgs

রাইস ও বীনের সাথে চিকেন

সাধারণ মুরগীর মাংসের পোলাওর সাথে একটা স্বাস্থ্যসম্মত চমক যা ভাল পরিমাণে প্রোটিন ও ফাইবার প্রদান করে।

তৈরীর সময়: 20 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 5



উপাদানগুলি

¾ kg বোনলেস চিকেন ব্রেস্ট, টোকো করে টুকরো করা এবং লবণ ও লঙ্কার গুঁড়ো দিয়ে মাখানো (750 gms)

2 কাপ সেক করা ব্রাউন রাইস (500 gms) (2 কাপ সেক ভাতের জন্য 1 কাপ চাল (125 gms) নিন)

½ কাপ সেক লাল সীমের বীচি (রাজমা) (125 gms)

½ কাপ সেক সুইট কর্ণ (125 gms)

¾ কাপ লাল, হলুদ বা সবুজ ক্যাপসিকাম, কুচি করে কাটা (187 gms)

¾ কাপ ধনে পাতা, কুচি করে কাটা

2-3 চা-চামচ লেবুর খোসা কুচি

1/3 কাপ লেবুর রস (80 gms)

½ চা-চামচ লবণ

½ চা-চামচ গোলমরিচের গুঁড়ো

¼ চা-চামচ লাল লঙ্কা গুঁড়ো (ঐচ্ছিক)

3 টেবিলচামচ অলিভ অয়েল (45 gms)

কয়েকটি ধনে পাতা কুচোনো, ছড়িয়ে সাজানোর জন্য

প্রণালী

- লবণ, গোলমরিচের গুঁড়ো, আদা-রসুন বাটা দিয়ে চিকেন ম্যারিনেট করুন এবং এক ঘন্টার জন্য তা পাশে রেখে দিন।
- একটি বাটিতে, লেবুর খোসা কুচি, লেবুর রস, অলিভ অয়েল (2 টেবিলচামচ), লবণ, গোলমরিচের গুঁড়ো, লাল লঙ্কার গুঁড়ো যোগ করুন এবং তা ভালভাবে মিশিয়ে নিন। এই সসটি পাশে রেখে দিন।
- একটি নন-স্টিক ফ্রাইং প্যান নিয়ে, তাতে 1 টেবিলচামচ অলিভ অয়েল দিন, ম্যারিনেট করা চিকেনের টুকরোগুলি ভেজে নিন এবং 5-8 মিনিট মাঝারি আঁচে রান্না করুন। উষ্টে পাল্টে সবদিকে সমানভাবে রান্না করুন।
- প্রস্তুত করা সস যোগ করুন এবং চিকেনের টুকরোগুলি ভাল করে মাখিয়ে দিন যাতে তার সবদিকে সমানভাবে লাগে। মাঝারি আঁচে রান্না করুন।
- আঁচ কমিয়ে নিন এবং ভাত, রাজমা, কর্ণ, ক্যাপসিকাম ও ধনেপাতা যোগ করুন। ভাল করে নাড়িয়ে মেশান এবং সবকিছু যথাযথ গরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- এক চিমটি লেবুর খোসার টুকরো এবং ধনেপাতা দিয়ে ছড়িয়ে সাজান ও গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
120 gms	412 kcal	16.21 gms	50.49 gms	15.93 gms	2.93 gms	1.11 mgs	87.30mgs



নিউটি কাটলেট

কম ফ্যাট, হার্টের জন্য ভাল, ফাইবার ও প্রোটিন সমৃদ্ধ কাটলেটগুলি।

তৈরীর সময়: 40 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 10টি কাটলেট

উপাদানগুলি

- 1 ½ কাপ ভেজানো ও সেদ্ধ করা করা কাবুলি চানা (হোয়াইট চিক পীজ) (375 gms)
- ½ কাপ সয়াবিনের টুকরো (125 gms)
- ¼ কাপ কুচি করে কাটা পুদিনা পাতা (60 gms)
- 1 চা-চামচ সৈঁকা তিল বীজ
- 1 চা-চামচ সৈঁকা শণবীজ
- 1½ চা-চামচ আদা কাঁচালঙ্কা বাটা
- 1 চা-চামচ রসুন বাটা
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- 1.5 টেবিলচামচ তেল রান্নার জন্য (22 ml)

নোট :- ডিপ বা ডোবানোর সসের রন্ধনপ্রণালী (পুদিনা ও মটরশুঁটির ডিপ)

উপাদানগুলি

- 3 কাপ তাজা বা হিমায়িত মটরশুঁটি
- 1টি লেবুর খোসার কুচি
- 3 টেবিলচামচ লেবুর রস
- 1টি বড় রসুনের কোয়া
- ¼ কাপ পুদিনা পাতা
- 2 টেবিলচামচ অলিভ অয়েল
- 1 টেবিলচামচ তিলবীজ
- ¼ চা-চামচ সৈঁকব লবণ

প্রণালী

1. সয়াবিনের টুকরোগুলিকে পর্যাপ্ত জলে 10-15 মিনিট ভিজিয়ে নিন। জল ছেকে নিন এবং চিপে সমস্ত জল বের করে দিন।
2. সয়াবিনের টুকরো, সেদ্ধ চানা ও পুদিনা পাতা মেশান এবং একটি মিল্লারে দিয়ে জল ছাড়া একটা দানাদার বাটা বানান।
3. বাটাটিকে একটি বাটিতে নিয়ে নিন, আদা কাঁচালঙ্কা বাটা, রসুন বাটা, তিল বীজ, শণ বীজ ও লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মিশিয়ে নিন।
4. মিশ্রণটি 10টি সমান ভাগে ভাগ করে নিন এবং প্রতিটিকে একটি গোল চ্যাপ্টা আকার করুন।
5. একটি নন-স্টিক তাওয়া গরম করুন, ¼ চা-চামচ তেল দিয়ে এটিকে গ্রীজ করুন এবং বাকী তেলে কাটলেটগুলি উভয় দিকে সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন।
6. পুদিনা ও মটরশুঁটির ডিপের সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রণালী

1. আপনি তাজা মটরশুঁটি ব্যবহার করতে পারেন বা আপনি যদি হিমায়িত মটরশুঁটি ব্যবহার করেন, সেক্ষেত্রে সেটিকে ঘরের তাপমাত্রায় সম্পূর্ণরূপে স্বাভাবিক হতে দিন এবং এরপর সেগুলিকে ব্ল্যাঞ্চ বা সাদা করুন।
2. ব্ল্যাঞ্চ করার জন্য, এক পাত্র জল ফুটিয়ে নিন, মটরশুঁটি যোগ করুন এবং 2-3 মিনিট সেদ্ধ করুন। এরপর সেটিকে তুলে অবিলম্বে ঠান্ডা জলে দিন, ছেকে নিন এবং পাশে রাখুন।
3. অন্যান্য উপাদানগুলির সাথে রসুনের একটি গোটা কোয়া মিল্লার গ্রাইন্ডারে দিন এবং তার পেস্ট তৈরী করুন।
4. একটি এয়ার টাইট পাত্রে জমা রাখুন।

ত্রাখি খাকরা

মুচমুচে তেল ছাড়া ও স্বাস্থ্যসম্মত স্ন্যাক যা আপনার হঠাৎ ক্ষিধেগুলিকে মেটাতে পারে।

তৈরীর সময়: 30 মিনিট

পরিবেশন সংখ্যা: 6



উপাদানগুলি

- ½ কাপ সয়া ময়দা (125 gms)
- ½ কাপ গমের ময়দা (125 gms)
- ¼ কাপ ওটসের ময়দা (60 gms)
- 2 চা-চামচ সৈঁকা কালো তিল দানা (10 gms)
- 1 চা-চামচ সৈঁকা গোটা জিরে
- ½ চা-চামচ লাল লঙ্কা গুঁড়ো
- লবণ, স্বাদ অনুযায়ী
- 1 চা-চামচ তেল (5 gms)

প্রণালী

1. সমস্ত উপাদান একটি বাটিতে মেশান এবং সামান্য জল ব্যবহার করে মেখে একটি দৃঢ় মন্ড তৈরী করুন।
2. তা ঢেকে রাখুন ও 10-15 মিনিট পাশে রেখে দিন।
3. মন্ডটিকে আবার ভাল করে মেখে নিন এবং 6টি সমান ভাগে ভাগ করুন।
4. বেলার জন্য সামান্য গমের ময়দা ব্যবহার করে, প্রতিটি অংশকে পাতলা ছোট চাপাতি হিসেবে বেলে নিন।
5. একটি নন-স্টিক তাওয়া গরম করুন এবং হালকা আঁচে প্রতিটি খাকরার উভয় দিকে বাদামী দাগ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
6. হালকা আঁচে খাকরা রান্না করা চালিয়ে যান এবং এই সময়ে একটি ভাঁজ করা মসলিন কাপড় দিয়ে সেগুলিতে চাপ দিতে থাকুন যাতে সেগুলি উভয় দিকেই মুচমুচে হয়।
7. ঠান্ডা করুন এবং একটি এয়ার টাইট পাত্রে রাখুন।

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
10gms	193kcal	29.65gms	14.05gms	2.71gms	4.44gms	1.06mg	12.83mg

প্রতি পরিবেশনের পরিমাণের পুষ্টিগত মান

পরিমাণ	এনার্জি	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট	ফাইবার	আয়রন	ক্যালশিয়াম
30 gms	55 kcal	0.86 gms	0.70 gms	5.28 gms	0.78 gms	1.96mg	25.85mg