

RECIPES FOR DIABETES



पौष्टिक रोटी

सामग्री

आटा गेहूँ — 20 ग्राम
सोयाबीन — 15 ग्राम
चना आटा — 15 ग्राम
मेथी/पालक/बथुआ — 50 ग्राम (बारिक कटा हुआ)
नमक — ¼ छोटा चम्मच
लालमिर्च — ¼ छोटा चम्मच
तेल/मक्खन — 1 छोटा चम्मच
पानी — आटा गूँदने के लिए

No. of Serving: 1

Size of Serving : 2 रोटी

पोषण तत्व

Energy:- 160 Kcal

Protein :- 7-5 g

CHO :- 26 g

Fat :- 3.5 g

विधि : —

- सभी सामग्री को मिलाकर, आटा गूँद लें। (मक्खन नहीं मिलाएँ)
- आटे की रोटी पकाएँ।
- मक्खन लगाकर परोसें।



सब्जियाँ युक्त उपमा

सामग्री

सूजी	—	50 ग्राम
प्याज	—	30 ग्राम
गाजर	—	30 ग्राम
मटर	—	50 ग्राम
उरद दाल	—	10 ग्राम
चना दाल	—	10 ग्राम
मूँगफली	—	20 ग्राम
करी पत्ता	—	10 ग्राम
सरसों (दाने)	—	½ चम्मच
लाल मिर्च (पाउडर)	—	¼ चम्मच
नमक	—	½ चम्मच
हरा धनिया	—	15 ग्राम
नींबू रस	—	½ (नींबू का)
तेल	—	1 चम्मच
पानी	—	100 ग्राम



No. of Serving: 1

Size of Serving : 1 छोटी प्लेट

पोषण तत्व

Energy:- 420 Kcal

Protein :- 15.19 g

CHO :- 58.98 g

Fat :- 13.7 g

विधि : —

- गाजर और मटर को उबालकर रख लें।
- प्याज को बारिक काट लें।
- सूजी को कड़ाई में भून लें। अलग निकालकर रख लें।
- कड़ाई में तेल गर्म करें, सरसों करी पत्ता, उड़द दाल, चना दाल, प्याज, मूँगफली डालें और भूरा रंग होने तक पकाएँ।
- इसमें उबली हुई सब्जियाँ और मसाले मिलाएँ और 2 मिनट तक पकाएँ।
- अब सूजी और पानी मिलाएँ और उबाल आने तक पकाएँ।
- थोड़ा सूखा होने पर, आँच से उतारें।
- नींबू रस और हरा धनिया मिलाएँ।

सूजी इडली

सामग्री

सूजी — 50 ग्राम
दही — 75 ग्राम
मूंगफली — 15 ग्राम
उरद दाल (धुली) — 10 ग्राम
चना दाल — 10 ग्राम
सरसों (दाने) — ¼ छोटा चम्मच
धनिया (हरा पत्तेदार) — 20 ग्राम
तेल — 2½ चम्मच
नमक — स्वाद अनुसार
इडली बनाने के खाँचे



पोषण तत्व

No. of Serving: 2

Size of Serving : 1 इडली

Energy:- 125 Kcal

Protein :- 3.77 g

CHO :- 14.52 g

Fat :- 5.8 g

विधि : —

- 1½ चम्मच तेल कड़ाई या किसी बर्तन में गर्म करे, उसमें सरसों के दाने डालें, थोड़ा पकाने पर दालें और मूंगफली डालें। भूरा रंग होने तक पकाएँ और फिर आँच से उतारकर अलग रख दें।
- एक खाली बर्तन में सूजी, दही, नमक, दाल, मूंगफली, हरा धनिया मिलाकर आधे घंटे के लिए अलग रख दें।
- इडली के खाँचे में थोड़ा तेल लगाएँ, बैटर को खाँचों में भरकर, 15 मिनटों के लिए स्टीम करें।
- चटनी या सॉम्भर के साथ परोसें।

अंकुरित मूँगदाल पोहा

सामग्री

पोहा (चिवड़ा) — 50 ग्राम
मूँगफली — 20 ग्राम
प्याज — 30 ग्राम
अंकुरित मूँग दाल — 30 ग्राम
(15 ग्राम साबुत मूँग)
सरसों (दाने) — ¼ चम्मच
तेल — 1 चम्मच
लाल मिर्च (पाउडर) — ¼ चम्मच
हल्दी (पाउडर) — ¼ चम्मच
नींबू रस — ½ नींबू का
करी पत्ता — 10 ग्राम
हरा धनिया — 10 ग्राम
नमक — स्वाद अनुसार



No. of Serving: 1

Size of Serving: 1 Plate

पोषण तत्व

Energy:- 399 Kcal

Protein :- 14.85 g

CHO :- 58.71 g

Fat :- 17.6 g

विधि : —

- अंकुरित दाल को भोंप से पका लें।
- प्याज को बारिक काट लें।
- चिवड़ा (पोहा) को छन्नी में धोकर, अलग रख लें।
- कड़ाई में तेल गर्म करें, उसमें करी पत्ता, सरसों के दाने डालें, पकने पर प्याज और मूँगफली डालें, 2 से 3 मिनट तक पकाएँ।
- उसमें हल्दी, नमक, लाल मिर्च, अंकुरित दाल, पोहा मिलाएँ।
- 2-3 मिनट तक पकाएँ और आँच से उतार कर रखें।
- नींबू रस और हरा धनिया मिलाएँ और परोसे।

पौष्टिक चीला

सामग्री

आटा (गेहूँ)	— 100 ग्राम
बेसन	— 50 ग्राम
पालक	— 100 ग्राम
गोभी (फूल)	— 50 ग्राम
प्याज	— 50 ग्राम
टमाटर	— 50 ग्राम
नमक	— स्वाद अनुसार,
अदरक	— 10 ग्राम
अज्वाइन	— ½ चम्मच
बड़ी सॉफ	— ½ चम्मच
पानी	— घोल बनाने के लिए
पनीर	— 10 ग्राम



पोषण तत्व (Per Serving)

No. of Serving:	4
Energy:-	182.5 Kcal
Protein :-	6.75 g
CHO :-	31.75 g
Fat :-	3 g
Iron :-	2.85 mg

विधि: —

- सब्जियां जैसे गोभी और अदरक को कद्दूकस कर लें, पालक, प्याज और टमाटर को बारिक काट लें।
- बेसन, आटा, सब्जियाँ और मसाले का पानी के साथ घोल बना लें (ज्यादा पतला नहीं करें)। (कद्दूकस किया पनीर भी मिला सकते हैं।)
- तवे पर चीले की तरह पकाएँ।
- हरे धनिया और पुदीना चटनी के साथ परोसें।

पौष्टिक शरबत / शेंक

सामग्री

दूध	— 500 ग्राम (टोन्ड)
केसर	— 2 तार
इलाइची	— 1 नं०
बादाम	— 5 नं०
पिस्ता	— 4 नं०
दालचीनी पाउडर	— ¼ छोटा चम्मच



No. of Serving:	5
Size of Serving:	1 glass

पोषण तत्व

Energy:-	428 Kcal
Protein :-	18 gm
CHO :-	27 gm
Fat :-	22 gm

विधि : —

- बादाम, पिस्ता, इलाइची को बारिक पीस लें।
- दूध और सभी सामग्री को पतिले में उबालें (कम आँच पर पकाएँ)
- 5 से 7 मिनट के बाद, आँच से उतारे।
- थोड़ा ठण्डा होने पर परोसें।

अंकुरित भेल

सामग्री

मुरमुरा	— 100 ग्राम
अंकुरित मूंगदाल	— 80 ग्राम
अंकुरित चना	— 80 ग्राम
प्याज	— 100 ग्राम
टमाटर	— 100 ग्राम
मूंगफली	— 100 ग्राम
नींबू रस	— 1 (नींबू का)
हरा धनिया	— 15 ग्राम
नमक	— स्वाद-अनुसार
चाट मसाला	— स्वाद-अनुसार



No. of Serving: 5

Size of Serving: 1 glass

पोषण तत्व

Energy:-	310 Kcal
Protein :-	11.24 g
CHO :-	46.88 g
Fat :-	2.58 g
Iron :-	0.85 mg

विधि : —

- प्याज, टमाटर, हरा धनिया को बारिक काट लें।
- सभी सामग्री को मिलाकर, नींबू रस और हरा धनिया मिलाकर परोसें।

टिण्डा-मसाला सब्जी

सामग्री

टिण्डे	— 100 ग्राम/बैंगन(छोटे)—100 ग्राम
प्याज	— 50 ग्राम
अदरक	— 10 ग्राम
टमाटर	— 75 ग्राम
नमक	— ½ चम्मच (छोटा)
लाल मिर्च पाउडर	— ¼ चम्मच (छोटा)
हल्दी	— ¼ छोटा चम्मच
गरम मसाला	— ¼ छोटा चम्मच
हरा धनिया	— 15 ग्राम
तेल	— 1 बड़ा चम्मच



No. of Serving: 1

Size of Serving: 1 Bowl

पोषण तत्व

Energy:-	169 Kcal
Protein :-	2.67 g
CHO :-	11.65 g
Fat :-	12.4 g

विधि : —

- टिण्डे को धोकर, छीलकर रख लें। बीच में से टिण्डे में जगह बना लें।
- प्याज, अदरक को कद्दूकस कर लें और टमाटर को बारिक काट लें।
- इसमें सूखा मसाला मिलाएँ और टिण्डों में भर लें।
- कड़ाई में तेल गर्म करे, इसमें टिण्डे पकाएँ।
- बचा हुआ मसाला भी कड़ाई में डाले दें।
- थोड़ा पानी डालकर, ढक दें, धीमी आंच पर पकाएँ।
- हरा धनिया डालकर परोसें।

Source:-

The art and Science of Cooking (Practical manual) Fourth Edition Dept. of Food & Nutrition.