

# | Main Course |





# Main Course

Recipes and tips for healthy cooking



# دال مسور کی بریانی

## اجزاء

2 عدد	لیموں	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی	1/2 کپ (ثابت مسور) 90 گرام تقریباً	دال مسور
1 کپ	ٹماٹر کٹے ہوئے	2 پتے	تیز پتہ	(پانی میں 1 گھنٹہ بھگو کے بال لیں)	
2-3 عدد	بادیان	1/2 چائے کا چمچ	دھنیا	4 کھانے کے چمچ	تیل
4-5 عدد	چھوٹی الائچی	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 1/2 کپ (260 گرام)	چاول
1/2 پاؤ	دہی	2 چائے کے چمچ	ادرک، بہسن	2 درمیانی	پیاز
1/4 چائے کا چمچ	زعفران یا زردے کا رنگ	2-4 عدد	ہری مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
1 کھانے کا چمچ	کیوڑہ	1/2 کپ کٹا ہوا	ہرا دھنیا/پودینا	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ پسی ہوئی



## تیاری کا طریقہ

- (1) سب سے پہلے کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کر لیں جب تک سنہری نہ ہو جائے پھر تھوڑی سی تلی ہوئی پیاز سجاوٹ کے لیے الگ سے رکھ دیں۔
- (2) باقی بچی ہوئی پیاز میں تمام مصالحے اور زیرہ شامل کر کے ہلکی آنچ پر اور بھون لیں پھر اد رک لہسن پسا ہوا اور باقی خشک مصالحے ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے پکائیں۔
- (3) اب اس میں ٹماٹر، دہی اور گرم مصالحے ڈال کر تھوڑی دیر اور پکنے دیں۔ اب ابلی ہوئی دال شامل کر لیں۔
- (4) پھر چاولوں کو ابلنے کے لیے رکھیں اس کے بعد تیز بات اور زیرہ کے ساتھ نرم ہونے تک ابا لیں۔
- (5) اب الگ پین میں چاول، دال کی تہہ لگائیں اور ہری مرچ اور ہر ادھنیا، پودینہ، تلی ہوئی پیاز اور لیموں کے سلائس سجاوٹ کے طور پہ ڈالیں اور آخری تہہ پر زعفران یا زردے کا رنگ اور کیوڑہ ڈال کر دم ہونے رکھ دیں۔

### 1 پلیٹ بریانی میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
239 ملی گرام	سوڈیم	400 حرارے	کیلوریز
58 ملی گرام	میکینیشیم	14 گرام	پروٹین
599 ملی گرام	پوٹاشیم	19.2 گرام	چکنائی
		3.75 گرام	کولیٹرول

۴ افراد کیلئے

# ابیف کے پسندے

## اجزاء

تیل	1/4 کپ	لوئگ	500 گرام	گوشت کے اسٹیک / یا پارچے
درمیانی کٹی ہوئی پیاز	2 عدد	کالازیرہ	1 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
لیبوں کا رس	1 کھانے کا چمچ	بلدی	آدھا کپ	دہی
ہری دھنیا کے پتے سجاوٹ کے لیے	1/2 گڈی	نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا درک لہسن
ہری مرچیں سجاوٹ کے لیے	3 عدد			



## تیاری کا طریقہ

- (1) ایک درمیانے پیالے میں دہی، ادراک لہسن پسا ہوا، پیسی ہوئی کالی مرچ، لونگ، دارچینی، ہلدی اور نمک کا آمیزہ بنالیں اور اس میں بیف شامل کر کے اس آمیزے کو 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- (2) کمر میں تیل ڈال کر ہلکی آنچ میں گرم کر لیں پھر پیاز کو سنہرے ہونے تک فرائی کریں۔
- (3) اب آنچ ہلکی کر دیں اور اس میں مصالحہ لگے ہوئے گوشت کے پارچے شامل کریں۔ تھوڑی دیر بھونیں پھر 2 کپ پانی شامل کر کے کمر میں 15 منٹ بھاپ دیں۔ پھر کمر کھول کر اوپر سے لیموں کا رس ڈالیں۔
- (4) اگر شور بہ کم چاہیے تو خشک ہونے تک پکائیں۔ ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور تلی ہوئی پیاز کے ساتھ پیش کریں۔

125 گرام پسندے اور سالن میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
380 ملی گرام	سوڈیم	400 حرارے	کیلوریز
37.5 ملی گرام	میگنیشیم	26 گرام	پروٹین
490 ملی گرام	پوٹاشیم	26.2 گرام	چکنائی
386 ملی گرام	کیلسیم	87.5 گرام	کولیسترول

۴ افراد کیلئے

# وائٹ چکن قورمہ

## اجزاء

1 چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن	2 عدد	بڑی الائچی	400 گرام	چکن
1 درمیانی	پیاز	4-5 عدد	چھوٹی الائچی	4 کھانے کے چمچ	تیل
2 عدد	ہری مرچ	2 اسٹک	دارچینی	100 گرام	دہی
1/2 کپ	دودھ	1/2 چائے کا چمچ	نمک	1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ
6-8 عدد	بادام (پسے ہوئے/اسبلے ہوئے)	1 چائے کا چمچ	پسا ہوا درک	4-5 عدد	لونگ



# تیارى كا طريقه

- (1) ہری مرچیں اور پیاز کو ابال لیں اور پیس کر اسکا آمیزہ تیار کر لیں۔
- (2) پھر فرائی پن میں تیل ڈالیں اور اس میں گرم مصالحے شامل کر کے ہلکی آنچ پر بھونیں۔
- (3) اب اس میں پسا ہوا ادراک، لہسن ڈال کر پھر بھونیں۔
- (4) پھر اس میں دہی، ہری مرچیں اور پیاز کا آمیزہ ڈال کر اس کو کچھ دیر پکانیں پھر اس میں چکن شامل کریں اور گل جانے تک پکانیں۔
- (5) آدھا کپ دودھ اور پسے ہوئے بادام بھی سالن میں شامل کر لیں اور ہلکی آنچ پر دم کر دیں۔

## 1 بوٹی آدھا کپ شوربے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	272.25 حرارے	سوڈیم	233 ملی گرام
پروٹین	28 گرام	میکینیشیم	39.75 ملی گرام
چکنائی	19 گرام	پوٹاشیم	351.25 ملی گرام
کولیسٹرول	74.25 گرام		

## اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	نمک	2 کھانے کے چمچ	تلی ہوئی پیاز	4 عدد (400 گرام)	مرغی (سینے کے ٹکڑے)
50 گرام 1/2 کپ چکوری ہوئی	گاجر	1/4 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر	4 کھانے کے چمچ	دہی
100 گرام 1/2 کپ چکوری ہوئی	آلو	1 کھانے کا چمچ	لیبوں کا رس	2-3 عدد	ہری مرچ
50 گرام 1/2 کپ چکوری ہوئی	مٹر	1 چائے کا چمچ	ادرک، لہسن پسا ہوا	چند پتے	ہرا دھنیا
1/2 چائے کا چمچ	تیل			چند پتے	پودینہ

## تیاری کا طریقہ

- 1) مرغی اور سبزیوں کے علاوہ تمام اجزاء کو بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں اب اس آمیزہ کو مرغی پہ لگا کے 1-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- 2) پھر ایک پین میں تیل گرم کریں اور مصالحہ لگی مرغی اور سبزیاں شامل کر کے ہلکی آنچ پر گل جانے تک پکائیں۔ کٹے ہوئے لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

### 1 چکن کے ٹکڑے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	230 حرارے	سودیم	234 گرام
پروٹین	28 گرام	میکیشیم	46 گرام
چکنائی	8.35 گرام	پوٹاشیم	540 گرام
کولیسٹرول	72 گرام		



# سوئیٹ اینڈ سار چکن

## اجزاء

1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پاؤڈر	500 گرام (چھوٹی بوٹیاں کٹی ہوئی)	مرغی کا گوشت (بغیر ہڈی کے)
1 کھانے کا چمچ	سرکہ	1/4 چائے کا چمچ	نمک	5 چائے کے چمچ	تیل
2 کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	100 گرام	گاجر کٹی ہوئی	100 گرام	پیاز کٹی ہوئی
شوربہ گاڑھا کرنے کے لیے حسب ضرورت	کارن فلور	1 چائے کا چمچ	پہوا ادراک	2 چائے کے چمچ	چینی
		1 چائے کا چمچ	پسپا ہوا ہسن	50 گرام	شملہ مرچ کٹی ہوئی



## تیاری کا طریقہ

- (1) بنا ہڈیوں والی چکن میں سرکہ، پیسا، ہوا، ادراک، لہسن، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں ملا کر 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- (2) پھر ایک پین میں تیل شامل کر کے اس میں شملہ مرچ، گاجر، پیاز ڈال کر فرانی کریں۔
- (3) پھر اسی پین میں مصالحہ لگی ہوئی چکن شامل کر کے کچھ دیر اور پکائیں اور ٹماٹر کا پیسٹ اور کچھ شامل کر دیں۔
- (4) اب اس میں چائیز نمک، پسپی ہوئی سفید یا کالی مرچ اور آخز میں مرغی کی تخیٹی شامل کریں۔
- (5) 2 سے 3 منٹ کے لیے پکائیں اور کارن فلور شامل کر کے شوربے کو گاڑھا کر لیں۔

4-5 چھوٹی بوٹیوں اور ایک کپ سالن میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
350 ملی گرام	سوڈیم	321 حرارے	کیلوریز
42.5 ملی گرام	میکلینیشیم	32 گرام	پروٹین
470 ملی گرام	پوٹاشیم	18 گرام	چکنائی
		88 گرام	کولیسٹرول

## اجزاء

1 چائے کا چمچ	سویاساس	60 گرام (1/2 پیالی کٹی ہوئی)	شملہ مرچ	1 1/2 کپ (265 gms)	چاول
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر	1/8 چائے کا چمچ	نمک	40 گرام (1/2 پیالی کٹی ہوئی)	گوہی
2 ٹی اسپون	تیل	1/4 چائے کا چمچ	چائیز نمک	60 گرام (1/2 پیالی کٹی ہوئی)	گاجر

## تیاری کا طریقہ

- 1) فرنی پین میں تیل ڈالیں اور کٹی ہوئی سبزیاں شامل کر کے پکائیں۔
- 2) پھر سفید اور کالی مرچ کا پاؤڈر، سرکہ، اجمینو موٹو اور سویاساس شامل کر لیں۔
- 3) دوسرے برتن میں چاول کو مال لیں۔
- 4) اب ابلے ہوئے چاول اور پکی ہوئی سبزیوں کی تہ لگا کر ہلکی آٹھ پر دم کر دیں۔

### 1 پلیٹ فرائیڈ رائس میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	330 حرارے	سوڈیم	330 ملی گرام
پروٹین	4.5 گرام	مینگیشیم	13.5 ملی گرام
چکنائی	14.6 گرام	پوٹاشیم	155 ملی گرام
کولیسٹرول	0 گرام		



۴ افراد کیلئے

# انجینی پلاؤ

## اجزاء

1 عدد	دارچینی	1 درمیانی	پیاز	400 گرام	چکن
6 عدد	ثابت کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	کلازیرہ	300 گرام (2 پیالی)	چاول
4 عدد	لونگ	1/2 چائے کا چمچ	سفید زیرہ	4 عدد	ہری مرچ
1/2 کپ	پھینٹا ہوا دہی	2 عدد	چھوٹی الائچی	1 چائے کا چمچ	سوکھا دھنیا ثابت
4 کھانے کے چمچ	تیل	2 عدد	بڑی الائچی	1 انچ کانگڑا	ادرک
				4 عدد	لبہن کے جوے



# تیاری کا طریقہ

- (1) چاول کو 30 منٹ کے لیے بھگو دیں فرائی پین میں چکن کے ساتھ لہسن، ادراک، سوکھا دھنیا، ہری مرچ، نمک اور پانی 5-6 کپ شامل کریں اور اس وقت تک پکائیں جب تک 2 سے 3 کپ بھنی نہ رہ جائے۔ چکن کی بوٹیوں کو علیحدہ نکال لیں۔
- (2) اب فرائی پین میں تیل ڈالیں اور پیاز تلیں جب تک سنہرہ نہ ہو جائے۔ اب اس میں سارے مصالحوں کے ساتھ چکن بھی شامل کریں اور 3 سے 4 منٹ کے لیے بھون لیں۔
- (3) پھر اس میں وہی ڈال کر اور پکائیں اب ساڑھے چار کپ چکن کی بھنی پانی کے ساتھ شامل کریں۔
- (4) بھگوئے ہوئے چاولوں کو بنا پانی کے ڈالیں اور 5 منٹ کے لیے تیز آؤچ پر پکائیں پھر 10 منٹ کے لیے ہلکی آؤچ پر پکائیں اور پیش کریں۔

## 1 پلیٹ پلاؤ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	544 حرارے	کولیسٹرول	63 گرام
پروٹین	28 گرام	سوڈیم	142 گرام
چکنائی	13.7 گرام	پوٹاشیم	581 گرام

۴ افراد کیلئے

# اسبر یوں کی بریانی

## اجزاء

1/2 پاؤ	دہی	3-4 عدد	ہری مرچ	1 1/2 کپ	چاول
3 عدد	بادیان کے پھول	1/2 گڈی	ہرا دھنیا اور پودینے کے پتے	50 گرام	گاجر
(25 گرام)	گرم مصالحے	1 بڑی	پیاز	25 گرام	مٹر
1/2 چائے کا چمچ	نمک	آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	50 گرام	آلو
1 کھانے کا چمچ	پسا ہوا ادراک اور لہسن	1 چائے کا چمچ	بلدی پاؤڈر	50 گرام	شملہ مرچ
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر	4 کھانے کے چمچ	تیل	2 عدد	لیمو



# تیارى كا طريقه

- (1) ايك فرائى پين ميں پياز فرائى كر لیں اور اس ميں تمام مصالے شامل كر كے ہلكى آنچ پر بھون لیں۔  
 (2) پھر اس ميں پسا ہوا ادرك، لہسن اور كٹی ہوئی سبزياں ڈال كے بھونیں اور اس ميں مٹاڑ، دہى، ہرى مرچیں شامل كر كے اس وقت تك پكائیں۔ جب تك سبزياں گل جائیں پھر ايك الگ برتن ميں ابلے ہوئے چاولوں كے ساتھ پكى ہوئی سبزيوں كى تہہ لگائیں اور پودينہ اور ہرا دھنیا ڈال كر اس وقت تك دم پر كھيں جب تك بريانى تيار نہ ہو جائے۔

## 1 پليٹ بريانى ميں موجود غذايت

مقدار (تقريباً)	غذائى جز	مقدار (تقريباً)	غذائى جز
39 ملى گرام	ميگنيشيم	360 حرارے	كيلوريز
358 ملى گرام	پوٹاشيم	8 گرام	پروٹين
4 ملى گرام	كيلشيم	8.75 گرام	چکنائى
		380 ملى گرام	سوڈيم

# مچھلی کا اسٹو

## اجزاء

دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	پسپا ہوا درک	400 گرام	مچھلی
گاجر چوکور کٹی ہوئی	80 گرام	پسپا ہوا لہسن	125 گرام	ٹماٹر
آلو چوکور کٹے ہوئے	100 گرام	پیاز	1/4 کپ	ہرا دھنیا کٹنا ہوا
سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچیں	4 کھانے کے چمچ	تیل
		بلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ	نمک
		1 چائے کا چمچ		
		1 چائے کا چمچ		
		160 گرام		
		1 چائے کا چمچ		
		1/2 چائے کا چمچ		



# تیاری کا طریقہ

- (1) پیاز اور ٹماٹر کو پانی میں ابال لیں اور اسے پیس لیں۔
- (2) اب فرائی پین میں تیل ڈالیں پھر اس میں پسا ہوا ادک لہسن ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں لال مرچ پاؤڈر، ہلدی، نمک، دھنیا پاؤڈر، سفید زیرہ شامل کر کے 1 منٹ تک پکا لیں۔
- (3) اس میں ٹماٹر اور پیاز کا آمیزہ شامل بھونیں اور کٹے ہوئے آلو اور گاجر بھی ڈال دیں۔ اور تھوڑی دیر پکائیں پھر اس میں مچھلی کے ٹکڑے شامل کر کے بھون لیں۔
- (4) شوربہ بنانے کے لیے پانی شامل کر دیں۔ سالن گاڑھا کرنے کے لیے اس میں کورن فلوئور ڈال کے ہلکی آئچ پر دم کر لیں۔

1 مچھلی کے ٹکڑے اور آدھی پیالی سالن میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
240 ملی گرام	سوڈیم	273.75 حرارے	کیلوریز
57 ملی گرام	میکینیشیم	27.25 گرام	پروٹین
768 ملی گرام	پوٹاشیم	15.5 گرام	چکنائی
		37 ملی گرام	کولیٹرول

۴ افراد کیلئے

# بھنڈی گوشت

## اجزاء

1/2 چائے کا چمچ	نمک	2 عدد	کٹی ہوئی پیاز	150 گرام لمبی کٹی ہوئی	بھنڈی
آدھا کپ باریک کٹا ہوا	ہرا دھنیا	1 چائے کا چمچ	ادرک پسا ہوا	240 گرام (6-8 چھوٹی بوٹیاں)	گوشت (بکرے کا)
3 عدد	ہری مرچیں کٹی ہوئی	1 چائے کا چمچ	لہسن پسا ہوا	1 چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
1/2	لیمو	4 عدد	لونگ	1 چائے کا چمچ	لال مرچ
6 کھانے کے چمچ	تیل	4 عدد	کالی مرچ	1 ٹی اسپون	دھنیا پاؤڈر
		1 عدد	بڑی الائچی	2 عدد	ٹماٹر کٹے ہوئے

نوٹ: بھنڈی کے علاوہ لوکی، بٹنڈے، گاجر، مولی، گوبھی وغیرہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



## تیاری کا طریقہ

- (1) فرائی پین میں 4 چمچ تیل ڈال کر پیاز کو بھون لیں اور بھنی ہوئی پیاز کو پیس کے دوبارہ شامل کر دیں اور اس میں ہلدی، دھنیا، لال مرچ، ادک، لہسن اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- (2) گوشت ٹماٹر بھی شامل کر لیں اور 2-3 کپ پانی شامل کر کے اس وقت تک پکائیں کہ اچھی طرح سے گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔
- (3) الگ پین میں 2 چمچ تیل ڈال کے بھنڈی فرائی کر لیں۔
- (4) پھر دی ڈال کے بھونیں پھرتی ہوئی بھنڈیاں گوشت میں شامل کر کے حسب ضرورت شور بہ کر لیں اور 5 منٹ دھیمی آنچ پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں شامل کر کے دم کر لیں۔

1 پیالی پکا ہوسالں اور 2 چھوٹی بوٹیوں میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	350 حرارے	سوڈیم	288 ملی گرام
پروٹین	22 گرام	میکینیشیم	43.5 ملی گرام
چکنائی	3.34 گرام	پوٹاشیم	443 ملی گرام
کولیسٹرول	54.5 ملی گرام		

## اجزاء

## چکن کے مکسچر کے اجزاء

1 کھانے کا چمچ  
1 ٹی اسپون  
4 ٹی اسپون

ادرک لہسن پیسا ہوا  
دھنیا پاؤڈر  
تیل

1 چائے کا چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
1/8 چائے کا چمچ  
1 چائے کا چمچ

لال مرچ  
نمک  
گرم مصالحہ  
بلدی

50 گرام  
50 گرام  
25 گرام  
300 گرام  
2 درمیانی

گندم  
چنارداں  
جو  
چکن  
پیاز

## تیار کرنے کا طریقہ

- تمام اناج اور دالوں کو 6-8 گھنٹے کے لیے بھگو دیں اور پھر بھلی آٹھ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
- وقتے وقتے سے چمچ چلاتے جائیں یہاں تک کہ حلیم کھل گئی جائے۔
- ایک الگ ٹین میں پیاز فرنی کریں انہیں چکن اور تمام مصالحے، ادرک لہسن پیسا ہوا بھی شامل کر کے بھون لیں تھوڑا سا پانی ڈال کر اور پکائیں جب تک گل جائے۔
- پھر چکن کے آمیزے کو حلیم کی دالوں کے آمیزہ میں شامل کر کے ایک گھنٹے کے لیے اور پکائیں ہر ادھنیا، لیموں، پودینہ، چاٹ مصالحہ، ادرک اور تلی ہوئی پیاز کے ساتھ پیش کریں۔

## 1 کھانے کی پلیٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	493 حرارے	سوڈیم	335 ملی گرام
پروٹین	36.5 گرام	یوٹاشیم	722 ملی گرام
چکنائی	31 گرام	مینگنیشیم	115 ملی گرام
کولیسٹرول	55 گرام		



# قیمے کے کباب ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ

## اجزاء

## سالم بنانے کے اجزاء

تیل	4 کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر پسے ہوئے	500 گرام
نمک	حسب ذائقہ (1/2 چائے کا چمچ)
کری پتہ	چند پتے
زیرہ	1/2 چائے کا چمچ

نمک	1/2 چائے کا چمچ
تکڑا مصالحہ	1 چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے 2 سلائس کو پانی بھگو دیں	
ہر امصالحہ (پودینہ، ہر ادھنیا، ہری مرچیں)	1/2 کپ کٹی ہوئی

مرغی کا قیمہ	ڈیڑھ پاؤ (375 گرام)
ادرک پسوا ہوا	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پسوی ہوئی	1/2 چائے کا چمچ



# تیارى كا طريقه

تمام اجزاء كو قيقے كے ساتھ پيس لیں اور سيخ كباب كى شكل يا اپنى پسند كے مطابق 8 كباب بنا لیں۔ اور كچھ دير كے ليے فرن ميں ركھ ديں۔

## سالن بنانے كا طريقه

- 1) فرائى پين ميں كسرى پتہ اور زيرو كوتيل ميں ہلكى آنچ پر بھون لیں اور بلنڈ كيے ہوئے ٹماٹر بھى شامل كر كے تھوڑى دير پكا لیں۔
- 2) پھر اس ميں كباب شامل كريں اور اس وقت تك پكا لیں جب تك كباب نرم نہ ہو جائے اور ٹماٹر كا سالن گاڑھانہ ہو جائے اور پياز كے ساتھ پيش كريں۔

2 كباب اور 1/2 كپ چئننى ميں موجود غذائيت

غذائى جز	مقدار (تقريباً)	غذائى جز	مقدار (تقريباً)
كيلوريز	250 حرارے	سوڈيم	350 مللى گرام
پروٲين	18 گرام	پوٲاشيم	434 مللى گرام
چكناى	3.4 گرام	ميگنيسيم	115 مللى گرام
كوليسترول	55 گرام		

# مصالے دار سبکی ہوئی مچھلی (گرلڈ فیش)

## اجزاء

1 چائے کا چمچ	لیمو کارس	1 چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن	400 گرام	مچھلی
1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کی چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1 کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل
		1 چمچی	اجوائن یا (Thyme Herb)	1 چائے کا چمچ	پسا ہوا ادراک

## تیاری کا طریقہ

- 1) اوون کو 350°F پر گرم کریں۔ پھر ایک ڈش کو تیل سے اچھی طرح اسپرے کر لیں۔
- 2) مچھلی کو دھو کر خشک کر لیں اور تمام مصالے مچھلی پر لگا کر کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔
- 3) اوپر سے زیتون کا تیل چھڑک کر اوون میں 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔

100 گرام مچھلی کے ٹکڑے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	248 حرارے	کولیسترول	82 ملی گرام
پروٹین	23 گرام	سوڈیم	134 ملی گرام
چکنائی	13.5 گرام	پوٹاشیم	560 ملی گرام





## اجزاء

1 چائے کا چمچ	قصوری بیٹھی	1 چائے کا چمچ	زیرہ	1 کپ	بیسن
4 چائے کا چمچ	تیل	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ کی ہوئی	1/2 کپ	گندم یا جو کا آٹا
1-2 چمکی	نمک				

## تیاری کا طریقہ

- تمام اجزاء کو مکس کر کے پانی سے آٹا گوندھ لیں۔
- چار پیڑے بنا کے توے پر روٹیاں سینک لیں اور پیش کریں چٹنی سلاد اور نمکین لسی کے ساتھ۔

## 1 روٹی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	168 حرارے	سوڈیم	147 ملی گرام
پروٹین	1.6 گرام	میکینیشیم	5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	50 ملی گرام



# اسپیگیٹی چکن اور سبزی کے ساتھ

## اجزاء

2 کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	1 عدد	ہری پیاز	2 کپ کچی (120 gms)	نوڈلز / اسپگیٹی
1/4 چائے کا چمچ	نمک	125 گرام	چکن کی بوٹیاں	ڈیڑھ کپ	مکس سبزیاں باریک کٹی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک	(لہسن اور کھنڈ مرچ پسی ہوئی اور نمک لگا کے رکھ دیں)		2 کھانے کا چمچ	(گاجر، مرچ، شملہ مرچ، اور بند گوبھی)
					تیل
					لال یا کالی مرچ پسی ہوئی حسب ذائقہ

## تیاری کا طریقہ

- 1 نوڈلز کو ایک پتلی نمک اور ایک چائے کا چمچ تیل پانی میں ڈال کر ابال لیں۔
- 2 پین میں تیل ڈال کر چکن، سبزیاں، نمک، مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- 3 پھر اہلی ہوئی نوڈلز شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔

1 بیالی سبزی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	147 حرارے	سوڈیم	145 ملی گرام
پروٹین	2.25 گرام	میکینیشیم	37.7 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	450 ملی گرام



# CHECKING YOUR BLOOD PRESSURE

## BEFORE YOU BEGIN



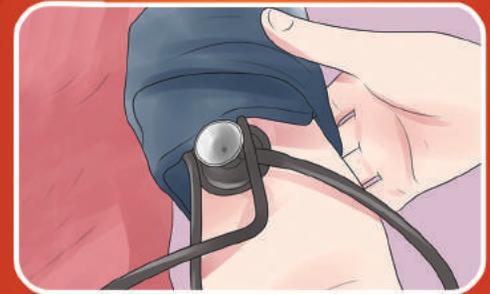
Sit Quietly for 2-3 min.

Sit straight with back support and feet on the ground.



Use left arm to monitor Blood Pressure

Remove tight fitting, clothing from the arm



The lower end of the cuff should be half inch above your elbow.

Avoid talking when taking the measurement.