

# | Dessert |





# Dessert

Recipes and tips for healthy cooking

# فروٹ ٹرائیفل

## اجزاء

|           |               |        |      |                  |                            |
|-----------|---------------|--------|------|------------------|----------------------------|
| 1/2 پیالی | انگور کے دانے | 1 پیکٹ | جیلی | 1/2 لیٹر         | دودھ (2% بغیر چکنائی والا) |
| 6-8 عدد   | پستہ / بادام  | 1 عدد  | آم   | 3-4 کھانے کے چمچ | چینی                       |
|           |               | 1 عدد  | کیلا | 100 گرام         | رنگین سویاں اہلی ہوئی      |

## تیاری کا طریقہ

- 1 دودھ کو ابال لیں اہلی ہوئی سویاں دودھ میں شامل کر لیں اور چینی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اور ٹھنڈا کر لیں۔
- 2 دوسرے برتن میں ڈیڑھ پیالی ابلے ہوئے پانی میں جیلی کو حل کر کے ہمانے کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔ تمام پھلوں کو چوکور کاٹ لیں۔
- 3 ایک شیشے کے برتن میں پہلے سویاں پھر پھلوں پھر سویوں کی تہ لگائیں اور پھر جیلی کے کٹے ہوئے چوکور ٹکڑے اور پستہ، بادام چھڑک کر ٹھنڈا ہونے کے لیے فرج میں رکھ دیں۔

## 1/2 پیالی فروٹ ٹرائیفل میں موجود غذائیت

| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|----------|-----------------|
| کیلو ریز  | 286 حرارے       | سوڈیم    | 128 ملی گرام    |
| پروٹین    | 8.5 گرام        | میکیشیم  | 74 ملی گرام     |
| چکنائی    | 7.25 گرام       | پوٹاشیم  | 683 ملی گرام    |
| کولیسترول | 22 ملی گرام     |          |                 |





## اجزاء

|                |              |                 |                     |                |               |
|----------------|--------------|-----------------|---------------------|----------------|---------------|
| 1 چائے کا چمچ  | الانچی پاؤڈر | 1/2 چائے کا چمچ | بیلنگ سوڈا          | 1 کپ           | خشک دودھ      |
| 3 کھانے کے چمچ | چینی         | 1 کھانے کا چمچ  | تیل                 | 1 کھانے کا چمچ | میدہ          |
|                |              | 1 کلو           | کم چکنائی والا دودھ | 1 عدد          | انڈے کی سفیدی |

## تیاری کا طریقہ

- 1) ایک پین میں دودھ اور الانچی پاؤڈر کو پکائیں جب تک وہ گاڑھا نہ ہو جائے۔
- 2) پھر اس میں چینی شامل کر کے مزید 5 منٹ کے لیے پکائیں۔
- 3) خشک دودھ، انڈے کی سفیدی، بیلنگ سوڈا، تیل اور میدہ کو گوندھ لیں اور گول پیڑے بنالیں اور فوراً پکے ہوئے دودھ میں شامل کر کے 10 منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر دم کے لیے رکھ دیں۔
- 4) پھر پستہ بادام کے ساتھ پیش کریں۔

2-3 رس ملائی میں موجود غذائیت

| غذائی جز | مقدار (تقریباً) | غذائی جز | مقدار (تقریباً) |
|----------|-----------------|----------|-----------------|
| کیلوریز  | 330 حرارے       | سوڈیم    | 239.7 ملی گرام  |
| پروٹین   | 17.7 گرام       | میکیشیم  | 55 ملی گرام     |
| چکنائی   | 143.5 گرام      | پوٹاشیم  | 805 ملی گرام    |
| کولیٹرول | 36.5 ملی گرام   |          |                 |



# گاجر کا کیک

## اجزاء

|                                   |               |                     |               |                     |
|-----------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|
| کم چکنائی والا دودھ               | 1/2 کپ        | مارجرین             | ایک کپ        | کدو کش کی ہوئی گاجر |
| بیکنگ پاؤڈر                       | 2 چائے کے چمچ | دانے دار چینی       | 1/3 کپ        | براؤن شکر           |
| چکی کا آنا<br>(Whole Wheat Flour) | 3/4 کپ        | باریک لیمو کے چھلکے | 1 چائے کا چمچ | دارچینی (پسی ہوئی)  |
|                                   |               | 1 کھانے کا چمچ      | 1 عدد         | انڈا                |



## تیارى كا طريقه

- (1) اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔ تیل کو 7x11 انچ بیکنگ پین میں لگا دیں اور میدہ سے چھڑکاؤ کر دیں۔ 2 کپ باریک کٹے ہوئے گاجر، براؤن شوگر اور دارچینی کو مکس کر لیں۔
- (2) پھر کریم مارجرین اور دانے دار چینی کو ایک بڑے کٹورے میں ڈال کر الیکٹرک بلینڈر میں مکس کر لیں۔ جب تک لائٹ اور پھول نہ جائے کم از کم 4 منٹ تک پھرانڈے کی سفیدی کو ڈال کے پھینٹ لیں اس میں لیموں کے چھلکے بھی شامل کریں۔
- (3) بلینڈر کی رفتار کم کر دیں۔ اب اس میں باری باری میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور دودھ کی ایک تہائی مقدار وقتاً فوقتاً بلینڈر میں شامل کرتے رہیں۔ ہر تھوڑی دیر بعد بلینڈر کو روک کر چیک کرتے رہیں کہ ضرورت سے زیادہ beat نہ ہو جائے۔
- (4) اب گاجر کے آمیزے کو میدہ اور انڈے کے ساتھ ملا کر 2 منٹ کے لیے مکس کر لیں۔ اب کیک کو بیک ہونے کے لیے رکھ دیں جب تک سنہرہ رنگ نہ آجائے اور ٹوٹھ پک ڈال کر چیک کرتے رہیں۔
- (5) بیک ہونے کے بعد دوسرے پین میں ٹھنڈا کریں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

1 سلاؤس گاجر کے کیک میں موجود غذائیت

| غذائی جز | مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز | مقدار (تقریباً) |
|----------|-----------------|-----------|-----------------|----------|-----------------|
| کیلوریز  | 210 حرارے       | کولیسٹرول | 37 ملی گرام     | پروٹین   | 3 گرام          |
| چکنائی   | 10 گرام         | سوزیم     | 340 ملی گرام    | فائبر    | 0.56 گرام       |
|          |                 | میکیشیم   | 7 ملی گرام      |          |                 |
|          |                 | پوٹاشیم   | 127 ملی گرام    |          |                 |

# لوکی کی کھیر

## اجزاء

|                  |              |       |                        |
|------------------|--------------|-------|------------------------|
| 6 کھانے کے چمچ   | چینی         | 2 کپ  | کدو کش کی ہوئی لوکی    |
| 1/2 کھانے کا چمچ | الاجچی پاؤڈر | 1 کلو | کم چکنائی والا دودھ 2% |

نوٹ: لوکی کی جگہ گاجر بھی استعمال کی جاسکتی ہے

## تیاری کا طریقہ

- (1) کدو کش کی ہوئی لوکی اور دودھ کو ایک نان اسٹک برتن میں 15-10 منٹ یا اس وقت تک پکائیں۔
- (2) جب تک لوکی اچھی طرح گل نہ جائے پھر اس میں چینی شامل کر کے پکائیں جب تک چینی گل جائے۔
- (3) آخر میں الاجچی پاؤڈر ملا کر ٹھنڈا ہونے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- (4) پستہ اور بادام ڈال کر پیش کریں۔

### 1 بیالی کھیر میں موجود غذائیت

| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|----------|-----------------|
| کیلو ریز  | 189 حرارے       | سوڈیم    | 128 ملی گرام    |
| پروٹین    | 8 گرام          | میکیشیم  | 77 ملی گرام     |
| چکنائی    | 5 گرام          | پوٹاشیم  | 376 ملی گرام    |
| کولیسٹرول | 22 ملی گرام     |          |                 |



۴ افراد کیلئے

# اسٹرابری پنیر کیک

## اجزاء

|                     |                          |             |                     |                |                            |
|---------------------|--------------------------|-------------|---------------------|----------------|----------------------------|
| 2 چائے کے چمچ برابر | ونیلا ایسنس              | 90 ملی لیٹر | ابلا ہوا پانی       | 6 عدد          | پسے ہوئے بسکٹ (بھوسی والے) |
| 2 کھانے کے چمچ      | مصنوی مٹھاس              | 200 گرام    | کم چکنائی والا دہی  | 1 کھانے کا چمچ | مارجرین                    |
| 1 سوپچاس گرام       | پسی ہوئی اسٹرابری یا آڈو | 300 گرام    | کم چکنائی والا پنیر | 12 گرام        | جیلیٹن پاؤڈر               |

نوٹ: اس ترکیب میں کوئی بھی موٹی پھل جیسے آڑو، آم وغیرہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔





## تیارى كا طريقه

- (1) پسے ہوئے بسکٹ کو پھلے ہوئے مارجرین کے ساتھ ملا کر اس کا آمیزہ بنالیں۔ اسکے بعد اس آمیزے کو 8 انچ کے گہرے کیک کے سانچے میں ڈال کر اچھی طرح دبا دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے 20 منٹ تک چھوڑ دیں۔
- (2) اب جیلیٹن کو گرم پانی میں ملائیں (پانی ابلا ہوا نہ ہو صرف گرم ہو) اور اچھی طرح سے ہلاتے رہیں جب تک جیلیٹن اچھی طرح سے حل نہ ہو جائے۔ کم چکنائی والا پنیر، کم چکنائی والا دہی، و نیلا ایسنس اور مصنوعی مٹھاس کو اچھی طرح سے ملائیں۔ مٹھاس کو چیک کر کے حسب ذائقہ کر لیں۔
- (3) ٹھنڈے جیلیٹن کو اچھی طرح ہلا کر اطمینان کر لیں کہ جیلیٹن مکمل طور پر حل ہو گیا ہو۔ جیلیٹن کو کریم والے آمیزے میں اچھی طرح ملا لیں پھر اس آمیزے کو بسکٹ کے اوپر ڈالیں اور ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔
- (4) پسے ہوئی اسٹرییری کو پیپر کیک کے اوپر پھیلا دیں۔ کیک کو خوبصورت بنانے کے لیے اسکے اوپر پسے ہوئی چینی چھڑک دیں۔ کیک کو پیش کرنے سے پہلے ٹھنڈا کر لیں۔

نوٹ: اس بات کا اطمینان کر لیں کہ کیک میں ملانے سے پہلے جیلیٹن اچھی طرح سے حل ہو گیا ہو۔ گھر کی بنائی ہوئی کم چکنائی والی پنیر بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

1 سلاٹس کیک میں موجود غذائیت

| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| کیلو ریز  | 384 حرارے       | سوڈیم     | 327 ملی گرام    |
| پروٹین    | 21 گرام         | میکینیشیم | 62 ملی گرام     |
| چکنائی    | 17.2 گرام       | پوٹاشیم   | 604 ملی گرام    |
| کولیٹریول | 44.7 ملی گرام   |           |                 |



## اجزاء

|  |     |                                |      |
|--|-----|--------------------------------|------|
| 1 پیالی چوکور ٹکڑوں میں کٹا ہوا (165 گرام) | آم  | 1 پیالی گول کٹا ہوا (150 گرام) | کیلا |
| 1 بڑا سائیز کیوبز میں کٹا ہوا (200 گرام)   | سیب | 1 پیالی کیوبز میں کٹا ہوا      | آڑو  |
|  |     | 1 پیکٹ                         | جیلی |

## تیاری کا طریقہ

- 1) جیلی کو ڈیٹھ پیالی گرم پانی میں گھول لیں اور اسے تمام کٹے ہوئے پھلوں کے اوپر ڈال دیں پھر جیلی Mould میں ڈال کر سیٹ کر لیں۔
- 2) جب جم جائے تو ڈش میں پلٹ لیں۔

## 1/2 پیالی جیلی فروٹ کے ساتھ غذائیت

|                 |           |                 |          |
|-----------------|-----------|-----------------|----------|
| مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز |
| 0 ملی گرام      | کولیسٹرول | 111 حرارے       | کیلوریز  |
| 2.5 ملی گرام    | سوڈیم     | 1.2 گرام        | پروٹین   |
| 203 ملی گرام    | میکینیشیم | 1.5 گرام        | فائبر    |
| 212 ملی گرام    | پوٹاشیم   |                 |          |



# فروت کوکٹیل

## اجزاء

|                         |              |           |                |                |
|-------------------------|--------------|-----------|----------------|----------------|
| دودھ 2 فیصد چکنائی والا | نارنگی کارس  | 1/2 پیالی | شہد            | چائے کے چمچ    |
| دہی بالائی کے بغیر      | کٹا ہوا کیلا | عدد       | بادام کٹے ہوئے | 1 کھانے کا چمچ |
| 2 1/2 پیالی             |              |           |                |                |
| 1 پیالی                 |              |           |                |                |

## تیاری کا طریقہ

تمام اجزاء کو بلیئنڈر میں ڈال کر مکس کر لیں جب تک کری می نہ ہو جائے پھر چار بڑے گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔

غذائیت (ایک گلاس کوکٹیل) کیلوریز :

| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| کیلوریز   | 185 حرارے       | سوڈیم     | 124 ملی گرام    |
| پروٹین    | 10 گرام         | میکینیشیم | 48 ملی گرام     |
| چکنائی    | 5.2 گرام        | پوٹاشیم   | 600 ملی گرام    |
| کولیسترول | 11.2 ملی گرام   | فائبر     | 2.9 ملی گرام    |



# لیموں اور پودینے کا شربت

## اجزاء

|                 |              |             |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-----------------|
| 2 کپ            | اسپرینٹ زیرو | 5 بڑے لیموں | لیموں کارس      |
| 1/4 چائے کا چمچ | نمک          | 1/2 پیالی   | پودینے کی پتیاں |
| 1 چمکی          | کالی مرچ     | 2 بڑے چمچ   | چینی            |

## تیاری کا طریقہ

- 1) لیموں کارس پودینے، چینی، کالی مرچ اور نمک کو 2 گلاس پانی میں ڈال کر بلیئنڈ کریں۔
- 2) پھر اس میں برف اور 2 پیالی اسپرینٹ زیرو ڈال کر بلیئنڈ کر کے پیش کریں۔

1 گلاس شربت میں موجود غذائیت

| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| کیلوریز   | 45 حرارے        | سوڈیم     | 95 ملی گرام     |
| پروٹین    | 0.3 گرام        | میکینیشیم | 6 ملی گرام      |
| چکنائی    | 0               | پوٹاشیم   | 64.3 ملی گرام   |
| کولیسٹرول | 0               |           |                 |



۴ افراد کیلئے

# افروٹ لسی



## اجزاء

دودھ بغیر بالائی کے 2 کپ  
دہی بغیر بالائی کے 1 کپ  
شکر 4 کھانے کا چمچ  
برف کٹی ہوئی

2 عدد یا 1/2 پیالی کٹا ہوا  
1 عدد یا 1/2 پیالی کٹا ہوا  
2 عدد یا 1/2 پیالی کٹا ہوا

چیکو یا آم  
سیب یا اناس  
کیلا یا اسٹراپیری

## تیاری کا طریقہ

اپنی پسند کے کوئی بھی پھل کودہی میں چینی اور برف کے ساتھ اچھی طرح بلیئنڈ کر لیں۔  
آپ کی افروٹ لسی تیار

1 گلاس میں موجود غذائیت



| غذائی جز  | مقدار (تقریباً) | غذائی جز  | مقدار (تقریباً) |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| کیلوریز   | 180 حرارے       | سوڈیم     | 105 ملی گرام    |
| پروٹین    | 7.8 گرام        | میکینیشیم | 33 ملی گرام     |
| چکنائی    | 2 گرام          | پوٹاشیم   | 300 ملی گرام    |
| کولیسٹرول | 7.5 گرام        |           |                 |

**EXCESSIVE**

**SALT**

**CAN DAMAGES  
YOUR HEALTH !**

**Stomach Cancer**

**Osteoporosis**

**High  
Blood Pressure**

**Heart Disease**

**Stroke Obesity**

**Kidney Disease**



**Recommended Daily Amount**

For Adults Up to the Age 40  
**2.3gm (2300mg)**

For Those Older than 50  
**1.5gm(1500mg)**



# CALORIES & CHOLESTEROL

## CONTENT OF DIFFERENT FOODS

| FOOD                         | AMOUNT          | ENERGY(Kcals) | CHOLESTEROL(gms) |
|------------------------------|-----------------|---------------|------------------|
| Milk whole with fat          | 1 cup (244 gms) | 150           | 24               |
| Milk without fat             | 1 cup (244 gms) | 102           | 12               |
| Yogurt with fat              | 1 cup           | 140           | 32               |
| Yougurt without fat (1% fat) | 1 cup           | 150           | 15               |
| Cheddar cheese               | 1 oz/ 1 slice   | 114           | 29               |
| Cottage cheese (2% fat)      | 1 oz            | 23            | 3                |
| Ice cream                    | 1/2 cup         | 137           | 29               |
| Full Egg (M/large)           | 1               | 65/75         | 164/186          |
| Egg white                    | 1               | 17            | 0                |
| Egg yolk                     | 1               | 59            | 164/186          |
| Butter                       | 1 Tbsp          | 100           | 31               |
| Margarine                    | 1 Tbsp          | 103           | 0                |
| Oil                          | 1 Tbsp          | 125           | 0                |
| Mayonnaise                   | 1 Tbsp          | 100           | 6                |
| Cream                        | 1 Tbsp          | 120           | 41               |
| Chicken with skin            | 3 oz (85 gms)   | 219           | 60               |
| Chicken without skin         | 3 oz (85 gms)   | 126           | 54               |
| Beef 15% fat                 | 3 oz            | 198           | 63               |
| Fish salmon                  | 3 oz            | 152           | 42               |
| Goat meat                    | 3 oz            | 93            | 48               |
| Prawns                       | 3 oz            | 101           | 179              |
| French Fries (117 gms)       | 1 med serving   | 365           | 0                |
| Almond/Walnut/Pistasio       | 1 oz            | 167-185       | 0                |
| Pistachio                    | 1 oz            | 164           | 0                |

# Blood Pressure Record

| DATE<br>DD/MM/YY | TIME<br>AM/PM | BLOOD PRESSURE |           |
|------------------|---------------|----------------|-----------|
|                  |               | Systolic       | Diastolic |
| Example 01/06/14 | am            | 123            | 82        |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |
|                  |               |                |           |

\*<http://low-blood-pressure.oblates.net/chart-for-blood-pressure-reading/>