

Recipes and tips for people with high blood pressure



Eat & Beat

Healthy Cooking



Eat & Beat Healthy Cooking





غذائی ماہرین

Reviewed by

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین

Consultant Nutritionist / Honorary Life President (PNDS)
M.Sc, Ph.D, Nutrition (USA)

پروفیسر ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری

President, Pakistan Hypertension League
MBBS, FCPS (Med), FCPS (Cardiology)

Compiled by

فاتزہ خان

Consultant Nutritionist / Dietitian
B.Sc. M.Sc (Food & Nutrition), RDN
دی کڈنی سینٹر کراچی

لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور

Consultant Nutritionist / Dietitian
M.Sc (Food & Nutrition), RDN
پی این ایس شفاء کراچی

کاپی رائٹس

جملہ حقوق بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ اس کتاب کے کسی بھی کپی یا جزوی حصے کی کسی بھی صورت نقل کی اجازت نہیں۔

فرسٹ ایڈیشن _____ 2015

انتباہ (Disclaimer)

یہ کتاب مفاد عامہ اور خصوصاً بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لیے سائنسی بنیادوں پر پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکل سوسائٹی کی جانب سے مرتب کی گئی اور نو وارٹس فارما (پاکستان) لمیٹڈ کے تعاون سے بلا معاوضہ شائع کی گئی ہے۔

اس کتاب میں درج معلومات اور تراکیب ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کے لئے فائدہ مند ہیں تاہم ہائی بلڈ پریشر کی متعلقہ پیچیدگیوں (امراض گردہ وغیرہ) کی صورت میں غذائی ماہرین سے رجوع کریں۔ کسی بھی کھانے کی ترکیب کے استعمال کی وجہ سے نقصان یا سائڈ ایفیکٹ کی صورت میں مذکورہ ادارے ذمہ دار نہ ہونگے۔

حوالہ جات:

1. Guide To Lower Your Blood Pressure By Dash
2. U.S. Department Of Health And Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute
3. NIH Publication No. 06-4082 Originally Printed 1998 Revised April 2006
4. NECP adult treatment Panel 111 guidelines.
5. www.bda.uk.com/foodfacts © BDA March 2013. Review date March 2016. Version 2
6. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service National Nutrient Database for Standard Reference Release 27

پیش لفظ

مشہور مقولہ ہے کہ ”اچھی غذا اچھی زندگی“، جو کہ بالکل درست اور سچ ہے۔ ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ نہ صرف ہماری جسمانی اور ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ ہماری صحت کا دار و مدار بھی اسی غذا پر ہوتا ہے۔ عام طور پر تمام قدرتی غذائیں یعنی گوشت، انڈے، دودھ، پھل، سبزیاں وغیرہ صحت کی بہتری کے لیے ہیں اور اپنے اندر کوئی مضر اثرات نہیں رکھتی مگر صحت کی خرابی کی وجہ سے یا کچھ بیماریوں کی صورت میں بعض غذائی اجزاء کا کم یا زیادہ استعمال ضروری ہوتا ہے جیسے عموماً ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماری کی صورت میں کوئی لیسٹرول، سوڈیم، saturated fats وغیرہ سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن مریضوں کو یہ ہدایات نہیں دی جاتیں کہ اپنی روزمرہ کی غذا کو متوازن کرنے کے کیا طریقے اختیار کیے جائیں۔ ہائی بلڈ پریشر کوئی وقتی کیفیت نہیں بلکہ یہ تاحیات ساتھ رہنے والا مرض ہے۔ جس سے مکمل نجات ممکن نہیں۔ تاہم اس کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے دوا کے ساتھ ایک مکمل صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس میں غذا کا کردار انتہائی اہم ہے۔ ہمارے خاندانی نظام میں گھر کے کسی ایک فرد کے لیے سارا سال الگ کھانا بنانا ممکن نہیں لہذا ایسے طریقے اختیار کیے جائیں کہ جس سے سارے گھر کی صحت بھی محفوظ رہے اور ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد بھی صحت بخش کھانوں سے لطف اندوز ہو سکیں۔ پیش نظر کتاب بالخصوص بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کے لیے ترتیب دی گئی ہے جس میں کھانے پکانے کی مکمل تراکیب بمعہ اجزاء اور مقدار دی گئی ہیں۔ جن کو استعمال کر کے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد بلکہ پورے گھر ان کے لوگ اپنی صحت کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

اس کتاب میں بلڈ پریشر سے متعلق ضروری معلومات موجود ہے۔ گھر کے دیگر افراد انہی ہدایات کو بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ جن افراد کو بلڈ پریشر کا عارضہ ہو چکا ہے ان کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات کا باقاعدہ استعمال بھی لازم ہے۔ اس کتاب میں موجود تراکیب کو قابل اور تجربہ کار غذائی ماہرین نے اس طرح سے ترتیب دیا ہے کہ بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد مختلف ذائقہ دار کھانوں کو اپنی غذا کا حصہ بنا سکیں۔ ان تراکیب میں صحت بخش غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ ان اجزاء کو ایک خاص مقدار میں شامل کیا گیا جن کا غذا میں زیادہ استعمال مضر صحت ہو سکتا ہے۔ ہم نوارٹس فارما (پاکستان) لمیٹڈ کے شکر گزار ہیں جن کے تعاون سے اس کتاب کی اشاعت کو ممکن بنایا گیا۔ پاکستان میں اس طرح کی کتابوں کی اشاعت کا بہت زیادہ رواج نہیں ہے ہم امید کرتے ہیں کہ ہماری یہ کاوش نہ صرف ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کو اپنی صحت بہتر رکھنے میں معاون ثابت ہوگی بلکہ دیگر افراد خانہ کے لیے بھی مفید ہوگی۔

فازہ خان

فہرست

20	سوٹ اور سارچکن	5
22	تھینڈیل فرائیڈ رائس	6
24	چینی پلاؤ	7
26	سبزیوں کی بریانی	8
28	مچھلی کا اسٹو	9
30	بھنڈی گوشت	10
32	حلیم	11
34	مرغی کے قیے کے کباب	12
36	مصالے دار سبکی ہوئی مچھلی (گرلڈفش)	13
38	میسن کی روٹی	14
39	اسپیگیٹی چکن اور سبزی کے ساتھ	15
سبزیاں اور دالیں		
42	آلو پتی پالک	01
44	فرائیڈ بھنڈی	02
46	گوار کی پھلیاں	03
48	کھڑی ماش کی دال	04
50	ٹنڈے کی سبزی	05
51	پالک کڑھی	06

مصنفین

پیغامات

بلند فشار خون کے بارے میں مفید معلومات

ناشتہ

2	دلہ	1
3	مصالحہ دار انڈے کا آلیٹ	2
4	سبزی بھری روٹی	3
6	انڈے کا Quiche	4
8	آلو پتی کی بھجیا	5

میں کورس

12	دال مسور کی بریانی	1
14	بیف پسندے	2
16	وائٹ چکن تورمہ	3
18	اسٹیم چکن سبزیوں کے ساتھ	4

فہرست

79	بینگن کا راستہ	6
80	لبسن ہری مرچ کی چٹنی	7
81	فرنیچ ڈرینگ	8
82	سبزیوں اور سرکے کا اچار	9

ڈیزرٹ

84	فروٹ ٹرائفل	1
86	رس ملائی	2
88	گاجر کا ایک	3
90	لوکی کی کھیر	4
92	اسٹرابری پنیر کیک	5
94	مکس فروٹ جیلی	6
96	فروٹ کوئیل	7

52	ٹماٹر بینگن کا بھرتا	07
54	دال مسور کے کوفتے	08

سوپ اور اسٹیکس

58	دہی بڑے	1
60	مرغی اور سبزیوں کے رول	2
62	گرلڈ چکن سیٹڈوج	3
64	منی پیزا	4
66	کالے پننے	5
68	لوبیا کی چاٹ	6
69	چکن کورن سوپ	7
70	مرغی اور سبزی کا سوپ	8

سلاد اور چٹنیاں

74	پھلوں کا سلاد دہی کے ساتھ	1
75	چنا اور لوبیا کا سلاد	2
76	آلو کی سلاد	3
77	اسٹیفڈ ٹماٹر کا سلاد	4
78	مکس سبزیوں کی سلاد	5

مصنفین

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین

ایم ایس سی، پی ایچ ڈی، نیوٹریشن (امریکہ)

تاحیات اعزازی صدر، پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیک سوسائٹی

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین پاکستان نیوٹریشن ڈائٹیک سوسائٹی کی بانی صدر اور تاحیات ممبر ہیں۔ ۱۹۸۴ سے ۲۰۰۶ تک آغا خان ہسپتال میں کمیونٹی ہیلتھ سائنس / میڈیسن کے محکمے کی فیکلٹی کا حصہ رہ چکی ہیں اور ریٹائرمنٹ کے بعد سے آغا خان یونیورسٹی میں بطور وزٹنگ پروفیسر خدمات انجام دے رہی ہیں۔ ڈاکٹر سلمہ کے صحت اور غذا سے متعلق بے شمار تحقیقاتی مقالات شائع ہو چکے ہیں اور اس کے علاوہ عوام کی آگاہی کے لیے مقامی اخبارات اور رسائل میں مضامین شائع ہوتے رہتے ہیں۔

فائزہ خان

بی۔ ایس۔ سی، ایم، ایس، سی (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) رجسٹرڈ ڈائٹیشن

ڈائٹیشن، دی کڈنی سینٹر پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ، کراچی

صدر پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیک سوسائٹی

فائزہ خان نے کڈنی سینٹر میں ابتدائی ٹریننگ کے بعد اپنے کیریئر کا آغاز کپولا گروپ آف کمپنیز میں بطور کوالٹی اشورنس آفیسر سے کیا۔ اس کے بعد SIUT کے ساتھ بطور ماہر غذائیت

خدمات انجام دیں۔ 2003 میں کڈنی سینٹر میں بطور ماہر غذائیت جوائن کیا اور جہاں وہ اب تک نیوٹریشن ڈیپارٹمنٹ کے انچارج کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں۔

2005 میں PNDS کی ایگزیکٹو کمیٹی کی ممبر منتخب ہوئیں اور 2013 سے بطور صدر خدمات انجام دے رہی ہیں۔ مختلف قومی اور بین الاقوامی کانفرنسز

میں پاکستان کی نمائندگی کر چکی ہیں۔



لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور

ایم۔ ایس۔ سی (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) رجسٹرڈ ڈائٹیشن

پی این ایس شفاء ہاسپٹل کراچی

جنرل سیکریٹری پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیکل سوسائٹی

لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور نے ۱۹۹۵ میں رعنا لیاقت علی خان کالج آف ہوم اکنامکس کراچی سے اپنی ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی پھر ۱۹۹۷ میں پاکستان نیوی میں بطور ماہر غذائیت شمولیت اختیار کی، ہسپتال کے نیوٹریشن ڈپارٹمنٹ کے انتظام سنبھالنے کے ساتھ ساتھ ایوی ایٹرز، کمانڈوز اور انڈر سی ڈائٹوس کے لیے غذائی پلان بھی ترتیب دیتی رہیں۔ PNS شفاء کے نرسنگ اسکول کی تعلیمی فیکلٹی کا حصہ بھی ہیں۔ ۲۰۱۳ میں رابعہ انور نے PNDS میں بطور جنرل سیکریٹری کی حیثیت سے شمولیت اختیار کی۔

پروفیسر ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری

صدر پاکستان ہائپرٹینشن لیگ

ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری نے قائد اعظم میڈیکل کالج بہاولپور سے میڈیکل کی ڈگری لی اور کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز سے میڈیسن اور کارڈیالوجی دونوں شعبوں میں FCPS یعنی اسپیشلائزیشن کیا۔ پنجاب میڈیکل کالج فیصل آباد میں بطور استاد 1986 سے 2014 تک اپنے فرائض انجام دیے اور پروفیسر کے عہدے سے ریٹائرڈ ہوئے۔ کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز کے فیصل آباد کیمپس کا قیام بھی ڈاکٹر صاحب کی تعلیمی خدمات کے طور پر یاد رکھا جائیگا۔ کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز میں بطور ممتحن اور کونسلر بھی فرائض انجام دیے۔ ڈاکٹر صاحب عوامی اور میڈیکل کی سطح پر بلڈ پریشر کے امراض کے حوالے کے کاموں کے لیے قائم پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کے صدر ہیں۔

پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیک سوسائٹی (PNDS)

PNDS کا قیام ۲۰۰۳ میں غذا اور غذائیت کے شعبے سے وابستہ ماہرین کے ذریعے عمل میں آیا۔ سوسائٹی کے قیام کا بنیادی مقصد غذا اور غذائیت کے متعلق شعبے کو ترقی دینا ماہرین غذائیت کو جدید تعلیم و تربیت کے مواقع فراہم کرنا اور صحت اور غذا کے متعلق تعلیمی سرگرمیوں کا انتظام کرنا ہے، 300 سے زائد ماہرین غذائیت سوسائٹی کے ممبرز ہیں، جو کہ ملک کے مختلف گورنمنٹ اور پرائیوٹ اداروں سے وابستہ ہیں۔ سوسائٹی کے ممبران عوام کی آگاہی کے لیے جدید سائنسی معلومات اور تحقیقات، صحت اور غذا کے متعلق سرگرمیاں منعقد کرتے ہیں۔ گیارہ سال کی مسلسل محنت سے سوسائٹی کو عالمی سطح پر شناخت کیا جاتا ہے۔ ۲۰۱۰ میں عالمی ڈائٹیک ایسوسی ایشن (ICDA) کے ادارے نے PNDS کو پاکستان کی نمائندہ سوسائٹی کے طور پر منتخب کیا۔ PNDS، ایسٹین فیڈریشن آف ڈائٹیک ایسوسی ایشن (AFDA) کا بھی رکن ہے۔ اس کے علاوہ امریکن سوسائٹی آف نیوٹریشن اور یو کے نیوٹریشن سوسائٹی نے گزشتہ سال PNDS کے ساتھ ممبران کی تعلیم و تربیت کے فروغ اور انتظام کے لیے ایک مشترکہ معاہدہ کیا ہے۔ سوسائٹی نے تعلیم یافتہ اور تجربہ کار غذائی ماہرین کی پہچان کے لیے گزشتہ چار سال سے ماہرین غذائیت کی رجسٹریشن، سرٹیفیکیشن اور امتحانات کا انتظام کیا ہے۔ تاکہ لوگ صحت اور غذا کے بارے میں یا مختلف بیماریوں کے دوران غذائی رہنمائی صرف تعلیم یافتہ اور تجربہ کار ماہرین سے حاصل کر سکیں۔

پاکستان ہائپرٹینشن لیگ (PHL)

1995 میں پروفیسر اطہر مسعود فاروقی کی زیر صدارت پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کا قیام عمل میں آیا، پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کے قیام کا مقصد قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہائپرٹینشن کے حوالے سے کی جانی والی تمام پیش رفت سے طبی ماہرین کو آگاہ کرنا ہے تاکہ عوام کو اس مرض کی تشخیص، علاج اور بچاؤ کی جدید ترین سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ پاکستان ہائپرٹینشن لیگ عالمی سطح پر قائم ورلڈ ہائپرٹینشن لیگ سے منسلک ہے جو کہ عالمی ادارہ صحت کا ایک معاون ادارہ ہے۔ عوام میں ہائپرٹینشن کے مرض کی آگاہی کے لیے مختلف پروگرام کا بھی انعقاد کیا جاتا ہے۔

پیغامات

شیف ذاکر حسین



کھانا صرف لذت کے لیے نہیں ہوتا بلکہ جسم کی طاقت و توانائی کا ذریعہ بھی ہے۔ کوئی غذا صرف اسی وقت جسم کو فائدہ پہنچا سکتی ہے جب اسے مناسب طریقے سے ان اجزاء کے ساتھ تیار کیا جائے جس کی جسم کو ضرورت ہے۔ کتاب "Eat to Beat" نہ صرف بلند فشار خون کے مریضوں کے لیے ایک تحفہ ہے بلکہ تندرست انسانوں کے لیے صحت بخش غذا بنانے کا ایک بیش بہا خزانہ ہے اس کتاب میں بلند فشار خون کو قابو کرنے کے لیے جدید تحقیقات کی روشنی میں مناسب غذائی اجزاء اور مصالحات کے ساتھ غذاؤں کی تیاری کے طریقے بتائے گئے ہیں اس کتاب کے ذریعے ہماری خواتین اپنے کھانوں میں لذت کے ساتھ صحت و تندرستی کو بھی شامل کر سکیں گی۔ ایک ماہر شیف کی حیثیت سے میں اس اقدام کو بے حد سراہتا ہوں اور تمام متعلقہ لوگوں کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب لوگوں کو صحت مند غذا بنانے کا شعور عطا کرے گی۔

شیف محبوب خان



اس کتاب کے لیے میرا پیغام میرے لیے ایک اعزاز کی بات ہے جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے متاثرہ افراد کے لیے لکھی گئی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کی تعداد میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور اب یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ منسلک نہیں رہا اور بڑی عمر کے ساتھ ساتھ جوانوں میں بھی پایا جا رہا ہے۔ غذا ہائی بلڈ پریشر سمیت کئی ایک امراض کے کنٹرول میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اور اگر ہم ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات اور اس سے بچاؤ کو جان لیں تو اس مرض کو باآسانی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب ہر کسی کے لیے اور خصوصاً مریضوں کے لیے بہت ہی کارآمد ثابت ہوگی۔ اس کتاب کی مفت اشاعت سے وہ افراد بھی فائدہ اٹھا سکیں گے جو خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

پیغامات

شیف سعادت صدیقی



بطور شیف میرے نزدیک ایک معیاری اور متوازن کھانا وہی ہے جس میں غذائیت اور ذائقے دونوں شامل ہوں۔ معیاری اور متوازن کھانے نہ صرف اچھی صحت کے ضامن ہیں بلکہ یہ ہمیں بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں، بہت ساری بیماریوں میں غذا کا کردار بہت اہم ہوتا ہے جیسے بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے امراض۔ بلڈ پریشر کے مرض کے حوالے سے غذائیت پر تو اکثر بات ہوتی ہے مگر غذائی اجزاء اور اسکی مقدار پر بات نہیں ہوتی جو کہ ذائقے کے ضامن ہوتے ہیں۔ ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لیے خصوصی کتاب کی اشاعت قابل تحسین ہے اور عوام الناس کے لیے اسکی مفت اشاعت پر نوارٹس فار ماپاکستان لیٹھ مبارکباد کے مستحق ہیں۔

ڈاکٹر ایس ایم قیصر سجاد

خازن، پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کانفرہ ہے کہ "احتیاط علاج سے بہتر ہے"

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن ہمیشہ صحت کی آگاہی پر بھرپور توجہ دیتی ہے اور ہمیشہ اُن لوگوں کو سراہتی ہے جو لوگ معاشرے میں صحت کی آگاہی فراہم کرتے ہیں۔ پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکل سوسائٹی (PNDS) کی کتاب "Eat to Beat" کو پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ اس کتاب سے کافی حد تک لوگوں اور خاص کر ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) کے مریضوں کو فائدہ ہوگا۔ ہائی بلڈ پریشر کا مرض "خاموش قاتل" ہے اسے ختم نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس پر قابو (Control) پا کر اپنی زندگی باآسانی گزاری جاسکتی ہے۔ پاکستان میں اس بیماری میں تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے، لوگوں کو چاہیے کہ اس بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں اور اُن پر عمل بھی کریں۔ جو لوگ خاص کر ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں ان کو چاہیے کہ صرف مستند ڈاکٹر سے ہی علاج کروائیں اور اُن کی ہدایت پر عمل کریں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتاب کی مفت اشاعت نہ صرف مریضوں اور اُن کے اہل خانہ کے لئے انتہائی کارآمد بلکہ ہر گھر اور خاندان کے لئے سودمند ثابت ہوگی۔

غذا اور صحت مند طرز زندگی سے متعلق ہدایات:

دل کی صحت اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔ صحت مند طرز زندگی کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں

قد کے حساب سے مناسب وزن برقرار رکھنا

متوازن غذا کا استعمال

روزمرہ کے معمولات میں ورزش کرنا اور جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ

تمباکو نوشی سے پرہیز

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کی تدابیر اختیار کرنا

مناسب وزن کا برقرار رکھنا

صحت کو خطرہ

بی ایم آئی

کم وزن: 18.5 سے کم	←	بہت کم امکان
نارمل وزن: 18.6 سے 22.9	←	معمولی امکان
زیادہ وزن: 23 سے 27.5 تک	←	بڑھتا ہوا خطرہ
موٹاپا: 27.5 سے زیادہ	←	انتہائی خطرہ

اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ کیا آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے مناسب ہے؟

آپ یہ حساب خود بھی باڈی ماس انڈیکس (BMI) کے فارمولے کے ذریعے معلوم کر سکتے ہیں بی ایم آئی = $\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (meter)}^2}$

مثلاً اگر آپ کا وزن 65 کلوگرام ہے اور قد 5 فٹ 2 انچ ہے تو آپ کا بی ایم آئی = $\frac{65}{2.46^2} = 25$ (وزن / قد)

اگر آپ کا BMI 23 سے زیادہ ہے تو آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وزن کم کریں موجودہ وزن میں 5 سے 10 فیصد کمی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مرض کے خطرات کو جانچنے کا ایک طریقہ کمر کی گولائی ناپنا ہے

جو کہ آپ کسی بھی فیٹے (انچ ٹیپ) کی مدد سے ناپ سکتے ہیں عورتوں میں یہ گولائی 31 انچ سے کم اور مردوں میں 35 انچ سے کم ہونی چاہیے کیونکہ بڑھتا ہوا BMI اور بڑھتی ہوئی کمر کی گولائی دل کے امراض، ذیابیطس کے امکانات میں اضافہ کرتی ہے۔





بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب خون کا دباؤ ایک خاص حد سے تجاوز کرتا ہے تو اس کو بلند فشار خون یا میڈیکل کی زبان میں ہائپرٹینشن کہا جاتا ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں نہ رکھا جائے تو یہ کئی خطرناک اور دائمی امراض کا سبب بن سکتا ہے جیسے دل کے امراض، فالج، گردوں کے امراض، آنکھوں کے امراض وغیرہ۔ دیگر امراض کی طرح اس مرض کی کوئی خاص علامت نہیں ہوتی اس لیے اس کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔

کرہ ارض کی آبادی کا 30% یعنی ہر 10 میں سے 3 لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں اور اسی طرح کی صورت حال پاکستان میں بھی ہے۔ نیشنل ہیلتھ سروے کے مطابق 18 سال سے 40 سال کے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کی شرح 18% اور 45 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد میں یہ شرح 33% ہے۔ علامات ظاہر نہ ہونے کی صورت میں 50% فیصد لوگ اس بات سے بے خبر ہیں کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں باقی 50% فیصد لوگ جن کو اپنے مرض سے متعلق آگاہی ہے وہ لوگ نہ اپنے مرض کا علاج کرواتے ہیں نہ ہی طرز زندگی میں تبدیلی لاتے ہیں۔

خوش ہنند بات یہ ہے کہ بلڈ پریشر کو بغیر کسی تکلیف کے باآسانی ناپا جاسکتا ہے اگر بروقت پتہ چل جائے کہ آپ کا بلڈ پریشر بڑھ رہا ہے، تو اس کو کنٹرول کر کے صحت کو لاحق ممکنہ خطرات سے بچایا جاسکتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کسی بھی مستند آلے کی مدد سے جانچتے رہنا ضروری ہے۔ سائنسی ترقی کے باعث آج کے گھر بیٹھے آلوں کی مدد سے آپ اپنا بلڈ پریشر ناپ سکتے ہیں جو باآسانی مناسب قیمت میں دستیاب ہیں اس کے علاوہ وہ اپنے گھر کے کسی بھی قریبی کلینک میں جا کے اپنا بلڈ پریشر چیک کروایا جاسکتا ہے۔

بلڈ پریشر

ہائپرٹینشن کے مرض کے حوالے سے قائم کردہ ادارہ ہائپرٹینشن لیگ نے تجویز کیا ہے کہ ہر شخص کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے اگر آپ کا بلڈ پریشر 120/80 یعنی 120 systolic (اوپر کا) اور 80 diastolic (نیچے کا) سے کم ہے تو آپ کا بلڈ پریشر نارمل ہے اور یہ آپ کے قابل اطمینان بات ہے مگر پھر بھی اپنا بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک کروائیں۔

ہائپرٹینشن

اگر آپ کا بلڈ پریشر 120/80 سے زیادہ مگر 140/90 سے کم ہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر لاحق ہونے کا خطرہ ہے۔ آپ کو فوری طور پر اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں لانی ہوں گی جیسے زیادہ وزن ہونے کی صورت میں وزن کم کرنا روزمرہ کی زندگی میں جسمانی سرگرمیوں اور ورزش میں اضافہ کرنا، روزمرہ کے کھانے میں سبزیوں کا زیادہ استعمال، نمک اور چکنائی والی اشیاء کا استعمال کم سے کم کرنا اور تمباکو نوشی کی صورت میں اس سے مکمل پرہیز وغیرہ اس کے ساتھ ساتھ اپنے ڈاکٹر سے بھی رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کے بلڈ پریشر کو کچھ وقفے کے ساتھ دوبارہ جانچ سکے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر 140/90 سے زیادہ ہے تو آپ کے ڈاکٹر آپ کو فوری طور پر کچھ ادویات تجویز کریں گے جن کا باقاعدہ استعمال آپ کو دل کی بیماری اور فالج سمیت مختلف خطرناک امراض کے خطرے سے بچا سکتا ہے۔ ادویات کے ساتھ ساتھ طرز زندگی میں معمولی تبدیلی آپ کے علاج کو مزید موثر بنا سکتی ہے۔

متوازن غذا کا استعمال کریں

اپنے وزن کو مناسب سطح پر برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے غذائی ماہرین آپ کی عمر، موجودہ وزن اور جسمانی سرگرمیوں اور غذائی ضروریات کے حساب سے آپ کی غذا تجویز کرتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے ایسی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے جس میں نمک، چکنائی، کولیسٹرول کی مقدار کم سے کم ہو اور ایسی غذائی اجزاء شامل ہوں جو کہ نہ صرف ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے یا کنٹرول میں رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کیلئے بھی اہم ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم، میگنیشیم اور ریشے (فائبر) کا غذا میں مناسب مقدار میں استعمال ان اہم غذائی اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے۔

سوڈیم (نمک)

سوڈیم نمک کا اہم جز ہے۔ ہر طرح کے نمک میں سوڈیم موجود ہوتا ہے، ہم سب کو سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ضرورت سے زیادہ سوڈیم کا استعمال ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے جس سے ہائی بلڈ پریشر ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی تجاویز کے مطابق ایک عام صحت مند شخص کو دن بھر میں سوڈیم کی مقدار 1 چائے کے چمچ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔



سوڈیم کی مقدار (ملی گرام)	نمک
2300	1 چائے کا چمچ (6 گرام)
1150	1/2 چائے کا چمچ (3 گرام)
575	1/4 چائے کا چمچ (1.5 گرام)
287.5	1/8 چائے کا چمچ (0.75 گرام)

- بہت سی غذاؤں میں قدرتی طور پر نمک موجود ہوتا ہے لہذا نمک کے استعمال میں احتیاط کرنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کی غذا میں 1 چائے کے چمچ سے زائد نمک کی مقدار شامل ہے تو اس کو درجہ بہ درجہ کم کریں۔
- کھانوں کے اوپر نمک چھڑک کے استعمال نہ کریں جیسے سلاد، رائیٹہ، پھلوں وغیرہ کے ساتھ۔ ایسی غذاؤں کا استعمال کم سے کم رکھیں جن میں نمک کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ مثلاً سویا ساس، چکن پاؤڈر، چائیز نمک، بیکری کی بنی اشیا، اچار، سلاد کی ڈریسنگ، نمکو، چپس، نمکین خشک میوے وغیرہ
- کھانا پکانے میں کم سے کم نمک کا استعمال کریں اور باقی مصالحہ جیسے پیاز، لہسن، اورک، ہری مرچ، لیموں، پودینہ، ہرا دھنیا، انار دانہ، کڑی پتہ، املی، کارس، دہی، گرم مصالحہ وغیرہ شامل کر کے غذا کے ذائقے کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

چکنائی

غذا میں چکنائی کی مقدار کا تعین دن بھر میں درکار کیلوریز کی ضرورت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ تمام غذائی اجزاء میں سے چکنائی سے سب سے زیادہ کیلوریز فراہم ہوتی ہیں۔ لہذا کسی بھی قسم کی چکنائی کا ضرورت سے زیادہ استعمال وزن میں زیادتی اور خون میں چکنائی کی مقدار میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

غذائی ذرائع	چکنائی کی اقسام
زیتون، کنولا، کارن، سن فلور، مونگ پھلی کے تیل، مچھلی، خشک میوہ جات، اسی کے بیج، پیسے، اخروٹ، soft/liquid مارجرین وغیرہ میں اس قسم کی چکنائی زیادہ تناسب میں پائی جاتی ہے۔	UNSATURATED FAT چکنائی کی یہ قسم ہارڈ دھجرات پر محلول (Liquid) کی شکل میں ہوتی ہے اور اس کو اچھی قسم کی چکنائی میں شمار کیا جاتا ہے۔
دل، گردہ، کھجی، اٹھ سے کی زردی چربی، بھن، بالائی، گھی وغیرہ میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ پودوں سے حاصل ہونے والی کچھ غذاؤں میں بھی یہ چکنائی پائی جاتی ہے خاص طور پر پام کا تیل یا ناریل کا تیل۔	SATURATED FAT چکنائی ذرائع سے حاصل ہونے والی یہ چکنائی ہارڈ دھجرات پر محلول شکل میں ہوتی ہے جبکہ ایک حد سے زیادہ استعمال خون میں چکنائی کی اوسط کو بڑھا دیتا ہے۔
ہائپرٹیگھی، Hard Margarine/Shortening، وغیرہ۔ ٹیکری کی اشیاء (کیک، بیسٹری، پیٹری، کیکٹ، ہف، بیسٹری، نان بٹائی)۔ بازار کے تازے ہوئے کھانے (فریج فرائز، فاسٹ فوڈ، بن کباب، چپس، پوری، پرائٹھے، سو سے، ہلڈے)۔ Processed Meat Product وغیرہ۔	TRANS-FAT (ٹرانز فٹ) اس قسم کی چکنائی کو مصنوعی طریقے سے بنایا جاتا ہے جو کہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے جو کہ خون میں (LDL) کو بڑھاتی ہے اور (HDL) کو کم کرتا ہے۔
اٹھ سے کی زردی، گائے اور بکرے کا چکنائی والا گوشت، دل، گردہ، کھجی، مغز، پائے، بزبان، چکنائی والا دودھ، بالائی، بھن، گھی، چربی۔	CHOLESTROL (کولیسٹرول) کولیسٹرول صرف جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

غذا میں چکنائی کی مقدار کو کنٹرول کرنے کے لئے:

- کم چکنائی والے دودھ، دہی، کا استعمال کریں۔
- ڈیپ فرائی کے بجائے کم تیل اور بھاپ میں بنے کھانے کا استعمال کریں۔
- مائیونیز اور کریم والی سلاڈ سے ڈریٹنگ کے بجائے دہی، سرکہ، لیموں وغیرہ استعمال کریں۔
- دودھ، شوربے یا بیٹنی سے چکنائی کم کرنے کے لیے پکا کے فرج میں رکھ دیں اور اوپر جمی ہوئی چکنائی کی تہ کو ہٹا دیں۔
- گھی یا بھن کے بجائے کم مقدار میں تیل پکانے کے لیے استعمال کریں۔ تلی ہوئی اشیاء کے بجائے سینکے ہوئے کھانے استعمال کر سکتے ہیں۔
- تازے ہوئے پوری، پرائٹھے کی جگہ سکی ہوئی ڈبل روٹی یا روٹی استعمال کریں۔ گوشت پر موجود نظر آنے والی چربی ہٹا کے گوشت استعمال کریں۔ ایسے طریقے استعمال کریں جن سے کھانا پکانے میں تیل کی مقدار کو کم سے کم کیا جاسکے۔
- دن بھر کی غذا میں کولیسٹرول کی مقدار 300 ملی گرام سے کم لینی چاہئے جبکہ بلڈ پریشر اور دل کے عارضے میں مبتلا افراد کیلئے 200 ملی گرام سے کم ہونی چاہئے۔

دن بھر کی غذا میں مختلف غذائی گروپ تقسیم اس طرح سے کریں

اناج اور نشاستہ:

1800 kcal

1600 kcal

8 Servings

6 Servings



1/2 CUP
CORN-
FLAKE

یا



01
POTATO

یا



01
SLICE
BREAD

یا



1/2 CUP
RICE

یا



2/4
CRACK-
ERS

یا



1/2
CHAPATI

1 سرونگ برابر ہے

پروٹین (مجمیات):

2-3 Servings

1-2 Servings



1/2 CUP
DAAL

یا



1/2 CUP
BEAN

یا



01
EGG

یا



30gm
FISH

یا



30GMS
CHICKEN

1 سرونگ برابر ہے

ہزیار:

3-4 Servings

2-3 Servings



01
CUP
SALAD

یا



1/2 CUP
COOKED

یا



01 CUP
RAW

1 سرونگ برابر ہے

پھل:

3 Servings

2-3 Servings



1/2 GLASS
JUICE

یا



1 CUP
WATER-
MELON

یا



01
ORANGE

یا



01
APPLE

یا



01
BANANA

1 سرونگ برابر ہے

کم چکنائی والا دودھ ادھی یا اس سے نیچا:

2 Servings

2 Servings



01
CUP
YOGURT

یا



01
GLASS
MILK

1 سرونگ برابر ہے

چکنائی:

چینی:

6-8 Servings

5-6 Servings



01 TSP
DRY
FRUIT

یا



1 TSP
BUTTER
OR
MARGA-
RINE

یا



01 TSP
OIL

یا

HONEY
OR
JAM



01 TSP
SUGAR

1 سرونگ برابر ہے

باقاعدہ ورزش (Exercise) کو معمول بنائیں۔

ورزش انسانی زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایسی ورزش جس میں دل کی دھڑکن اور سانسیں تیز ہو جائیں وہ دل کی صحت کے لیے مفید ہے جیسا کہ چہل قدمی سائیکلنگ، جاگنگ وغیرہ ورزش کرنے سے انسان موٹاپے سے بچ سکتا ہے اور تندرست بھی رہتا ہے۔ ورزش خون میں چربی کی مقدار کو کم کرتی ہے اور دل کے مختلف امراض سے بچاتی ہے اور فشارخون کو کنٹرول کرتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کو چاہیے کہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش کو روزمرہ کا معمول بنائے۔ مثلاً جہاں تک ممکن ہو پیدل چلنے کو ترجیح دی جائے۔ اپنے کام کاج خود کرنے کی عادت ڈالیں۔ لفٹ کی جگہ سٹیڑھیوں کو استعمال کیا جائے، اگر گاڑی آفس سے تھوڑی دور پارک کی جائے اور باقی فاصلہ پیدل طے کیا جائے، ہر نماز سے پہلے دس منٹ کی واک کر لی جائے یا مسجد تھوڑے لمبے راستے سے جایا جائے۔ حرکت میں رہنے سے ہڈیوں کو مضبوطی ملتی ہے اور ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ 40% - 20% تک کم ہو جاتا ہے۔ کسی بھی قسم کی ورزش شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

1 گھنٹے میں کتنے حرارے استعمال ہوتے ہیں

مثلاً

ورزش کا طریقہ

گھومنا پھرنا	←	240 - 300
تیز چلنا، باگبانی	←	370 - 460
فٹ بال کھیلنا، جاگنگ، تیراکی	←	580 - 730
بہت تیز دوڑنا	←	740 - 900

ہلکی پھلکی ورزش
تھوڑی تیز ورزش
تیز ورزش
بہت تیز ورزش

تمباکو نوشی سے پرہیز کریں

تمباکو نوشی آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھانے کی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے مثلاً سگریٹ، پیئس اور تمباکو اور اس سے بنی اشیاء کا استعمال جیسا کہ گٹکا پان وغیرہ یا ایسے ماحول سے بھی بچا جائے جہاں تمباکو نوشی کی جارہی ہو۔

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے طریقے اختیار کرنا

ذہنی سکون اور ڈپریشن سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کے روزمرہ کی زندگی میں جاق و چوبند رہے، ذہنی سکون کے لیے نماز کی پابندی کرے، یوگا، مراقبہ وغیرہ کرنے سے حاضر دماغ رہنے میں مدد ملتی ہے اور انسان ڈپریشن سے بچاؤ یا کمی لاسکتا ہے۔ ورزش ذہنی تناؤ کو کم کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ ورزش کو اگر روزمرہ کے معمول میں شامل رکھا جائے تو انسان متعدد بہاریوں سے بچ سکتا ہے۔

6-8 گھنٹے کی نیند ضرور پوری کریں اور دن بھر میں مختلف سرگرمیوں اور مشاغل میں مصروف رہیں۔ روزمرہ کی زندگی کے معمولات سے ہٹ کے چھٹیوں میں کسی صحت افزا مقام پر ضرور کچھ وقت گزاریں۔

پوٹاشیم

یہ ایک ایسا غذائی جز ہے جو مختلف غذاؤں میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے، دل کی بیماری اور فالج کے خطرات کو کم کرنے کے لیے مناسب مقدار میں پوٹاشیم کا استعمال ضروری ہے۔ جس کو حاصل کرنے کے لیے پھلوں، سبز یوں، دالوں کا استعمال کریں جن میں پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک صحت مند شخص کو دن بھر میں درکار پوٹاشیم کی مقدار تقریباً 4700 ملی گرام ہے۔

میکنیشیم

ایک متوازن غذا میں شامل میکنیشیم بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر قائم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ بھوسے والا آنا، چھلکے والے اناج، گوشت، سبزیاں مثلاً پالک، مٹر وغیرہ خشک پھلیاں، دالیں، پنے، بادام، کا جو، سورج مکھی اور لسی کے بیج وغیرہ میں میکنیشیم اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ غذائی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے میکنیشیم کی تجویز کردہ مقدار 40 سال سے زیادہ افراد کے لیے (400-310) ملی گرام روزانہ ہے۔

کیلشیم

نارمل بلڈ پریشر والے افراد یا ایسے افراد جن کو بلڈ پریشر ہائی ہونے کا خطرہ ہے ان کے لیے ایسی غذا کا استعمال مفید ہے جس میں پوٹاشیم اور میکنیشیم کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی بھی مناسب مقدار شامل ہوں۔ کم چکنائی والا دودھ، دہی، لسی کم چکنائی والا پنیر اور اس سے بنی اشیاء کیلشیم فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ روزانہ کیلشیم کی مقدار کو حاصل کرنے کے لیے 1-3 کپ بغیر چکنائی والے دودھ، دہی یا اس سے بنی اشیاء کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ کیلشیم کے استعمال سے ہائپرٹینشن پر اچھا اثر پڑھ سکتا ہے کم چکنائی والا دہی یا لسی کھانوں کے ساتھ دودھ کی جگہ ایک اچھا بدل ہے۔

- کیلشیم 1 کپ دودھ یا اسکی متبادل اشیاء سے تقریباً کیلشیم کی 400-250 ملی گرام مقدار حاصل ہوتی ہے۔

فائبر یا ریشہ

غذائیں ریشہ صرف پودوں سے حاصل شدہ غذاؤں میں پایا جاتا ہے مثلاً اناج، سبزیاں، پھل، خشک دالیں، پھلیاں، مٹر، خشک میوہ جات اور بیج وغیرہ ایک شخص کی دن بھر کی غذا میں فائبر یا ریشہ کی مقدار تقریباً 38 سے 25 گرام تک ہونی چاہیے۔ ریشہ والی غذا کا استعمال خون کی چکنائی کی مقدار کو کم کرنے، دل کی بیماری سے بچاؤ کے لیے وزن کو کنٹرول کرنے، نظام معده اور آنتوں کی نارمل حرکت اور قبض سے بچاؤ کے لیے مفید ہے۔ ریفائن غلہ کی جگہ مکمل غلہ کا استعمال کریں مکمل غذائی ریشے کا زبردست ذریعہ ہے۔

مثلاً

- روزمرہ کی غذا میں تنگی والے آلے کا استعمال اور چھلکے والی دالیں، پھلیاں، پھل اور سبزیاں وغیرہ کے استعمال سے فائبر کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو سکتی ہیں۔ میوہ اور اس سے بنی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں پھلوں کے جوس اور بیکری کی اشیاء کے بجائے اسٹیکس کے طور پر پھلوں اور سبز یوں کو استعمال کریں۔ غذائی ریشہ دل کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے آنا بھوسے کے ساتھ دالیں چھلکے کے ساتھ اور دلیہ استعمال کریں چاول کھائیں تو دال یا سبزیاں ملا کر کھائیں یا سٹا کھائیں تو کوشش کریں اس میں سبزی بھی شامل ہوں۔





(گرام)

مختلف غذاؤں میں فائبر کی مقدار

0.6	1 سلاؤں ڈبل روٹی سفید
1.8	بران بریڈ 1 سلاؤں
3.7	1 سیب
6	آلو
7.8	1/2 کپ دال
4	1/2 کپ جو کادلیہ
2.8	1 کیلا
1.8	1/2 کپ گاجر
6	1/2 کپ بھٹہ
2.8	2 انجیر

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں کولیسٹرول کی مقدار

177	ایک عدد	انڈے کی زردی
560	28 گرام یا ایک اونس	مغز
225	28 گرام یا ایک اونس	گردے
208	28 گرام یا ایک اونس	مرغی کی کلیجی
125	28 گرام یا ایک اونس	گائے کی کلیجی
15.4	28 گرام یا ایک اونس	بیتہ
33	1 کپ	دودھ
29	1 کپ	بالائی

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں پوٹاشیم کی مقدار

100=350	1/2 کپ چھدر، مٹر، آلو، کدو، نمائریا شکر قندی
	1/2 کپ پکی ہوئی پاک بیٹھی، سماگ، کرپلا وغیرہ
	پھلوں میں خوبانی، انجیر، امرود، خر بوزہ، نارنگی، کشش، آم، فالسے، سردہ، جامن وغیرہ
100-200	1/2 کپ گاجر، بند گوبھی، بشلمہ مرچ، پیاز، کچی پاک، سلاد کے پتے، بشلمہ اہلی ہوئی مشروم وغیرہ
	سیب، امرود، چیری، خشک ناریل، لمبوں، کھجوریں، خشک انجیر وغیرہ 1/2 کپ کٹا ہوا گریپ فروٹ، پیلچی، پیپینا، آڑو، آلو بخارا، ناشپاتی وغیرہ
300-600	1 کپ دودھ، دہی یا کسی وغیرہ
230-500	3/4 کپ پکی ہوئی پھلیاں، لوبیا، دالیں وغیرہ
190-260	1/4 کپ خشک میوہ جات
	80-100 گرام گوشت، مرغی، پھلی وغیرہ

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں موجود سوڈیم کی مقدار

300	1 سلاؤں نیک
240	1 کھانے کا چمچ اچار
990	1 کھانے کا چمچ سویا ساس
330	1 چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر
750	1 چائے کا چمچ چائے نمک
600-800	100 گرام گائے کا گوشت
400	100 گرام مرغی کا گوشت
86	200 ملی لیٹر دودھ
100	1 کپ پھل یا بنزی یا کئی ہوئی



1800 Kcal کیلوریز پر مشتمل مثالی غذائی پلان:

ناشتہ:

- 1 عدد انڈے کی سفیدی کا آلیٹ
- 1 عدد ڈبل روٹی یا چھوٹی چپاتی (جگلی والا آٹا)
- 1 کپ چائے

دوپہر کا کھانا:

- 2 بوٹیاں مرغی یا مچھلی کا سائمن
- 1-1/2 پیالی سبزی پکی ہوئی
- 1 پیالی سلاد (جگلی سبزی)
- 1 درمیانی چپاتی (جگلی والا آٹا)

رات کا کھانا:

- 1 درمیانی پلیٹ کالے پنے کا پلاؤ
- 1/2 پیالی لوبی کارائینڈ
- 1 عدد یا 1 پیالی پھل یا کٹنا ہوا پھل

اسٹیکس کے طور:

- 1 پیالی یا پھل درمیانیہ 1 عدد فروٹ چاٹ
- 1 کپ چائے
- 1 عدد پھل
- 1 گلاس بغیر چکنائی والا دودھ

1600 Kcal کیلوریز پر مشتمل مثالی غذائی پلان:

ناشتہ:

- 1 پیالی گندم یا جو کا دیہ بغیر چکنائی والے دودھ کے ساتھ
- 1 عدد انڈے کی سفیدی یا سبزیوں کا آلیٹ
- 1 عدد ڈبل روٹی کے سلاکس یا چھوٹی چپاتی (جگلی والا آٹا)
- 1 کپ چائے

دوپہر کا کھانا:

- 1 پیالی سلاد (جگلی تازہ سبزیوں کی)
- 1 پیالی گوشت لوبی کا سائمن 2 چھوٹی بوٹیاں (شوربے کے ساتھ) اور 1/2 پیالی سبزی
- 1 درمیانی چپاتی (جگلی والا آٹا)






رات کا کھانا:

- 1 پلیٹ کھجڑی یا پنے کے چاول
- 1 عدد سبزیوں کا کباب
- 1/2 پیالی رائیڈ کھیرے کے ساتھ
- 1 پیالی درمیانیہ پھل 1 عدد یا کٹنا ہوا پھل


اسٹیکس کے طور:



- 1/2 پیالی پنے کی چاٹ
- 1 کپ چائے
- 1 گلاس دودھ یا لسی (کم چکنائی والا)
- 1 عدد پھل

Blood Pressure Range

Category	Systolic/Diastolic
 Normal	$\frac{120-129}{80-84}$
 High-Normal	$\frac{130-139}{85-89}$
 High Blood Pressure (Hypertension)	$\frac{140}{90}$ or higher
 High Blood Pressure in people with diabetes	$\frac{130}{80}$ or higher
 High Blood Pressure with self/home monitoring	$\frac{135}{85}$ or higher

What do the numbers mean?

120  **Systolic**
The top number occurs when your heart beats and pump blood.

 **80**  **Diastolic**
The bottom number occurs when your heart relaxes and fills with blood.





Breakfast

Recipes and tips for healthy cooking

اجزاء

2 عدد	کیلا	4 چائے کے چمچ	چینی	1 کپ (80 gms)	دلیہ یا Quaker Oats
		20 عدد یا 4 کھانے کے چمچ	بادام	4 کپ	کم چکنائی والا دودھ

تیاری کا طریقہ

- (1) دلیہ کو 2 کپ پانی میں بھگو دیں
- (2) پھر دودھ اور چینی شامل کر کے پکالیں۔
- (3) ٹھنڈا یا گرم حسب ضرورت کٹے ہوئے بادام یا کیلے کے ٹکڑوں کے ساتھ پیش کر دیں۔

1 کپ دلیہ میں موجود غذائی اجزاء

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	252 کیلوریز	سوڈیم	148 ملی گرام
پروٹین	12.5 گرام	میکینیشیم	73 ملی گرام
کولیسٹرول	20 ملی گرام	پوٹاشیم	500 ملی گرام
فاتہر	2.6 گرام		



مصالحے دار انڈے کا آملیٹ

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	کری پاؤڈر	2 کٹی ہوئی	ہری مرچیں	4 عدد	انڈے
1/4 چائے کا چمچ	زیرہ	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 باریک کٹی ہوئی	پیاز
1 چائے کا چمچ	تیل	1 چمکی	گرم مصالحہ	1 کٹا ہوا	ٹماٹر

تیاری کا طریقہ

- 1) انڈے پھینٹ لیں اور مصالحے شامل کر لیں۔
- 2) تیل میں پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، زیرہ فرائی کریں اور انڈے شامل کر کے تل لیں۔

1 انڈے کے آملیٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	102 حرارے	سوڈیم	145.5 ملی گرام
پروٹین	6.1 گرام	پوٹاشیم	124.5 ملی گرام
چکنائی	5.4 گرام	میگنیشیم	10.3 ملی گرام
کولیسٹرول	230 گرام		

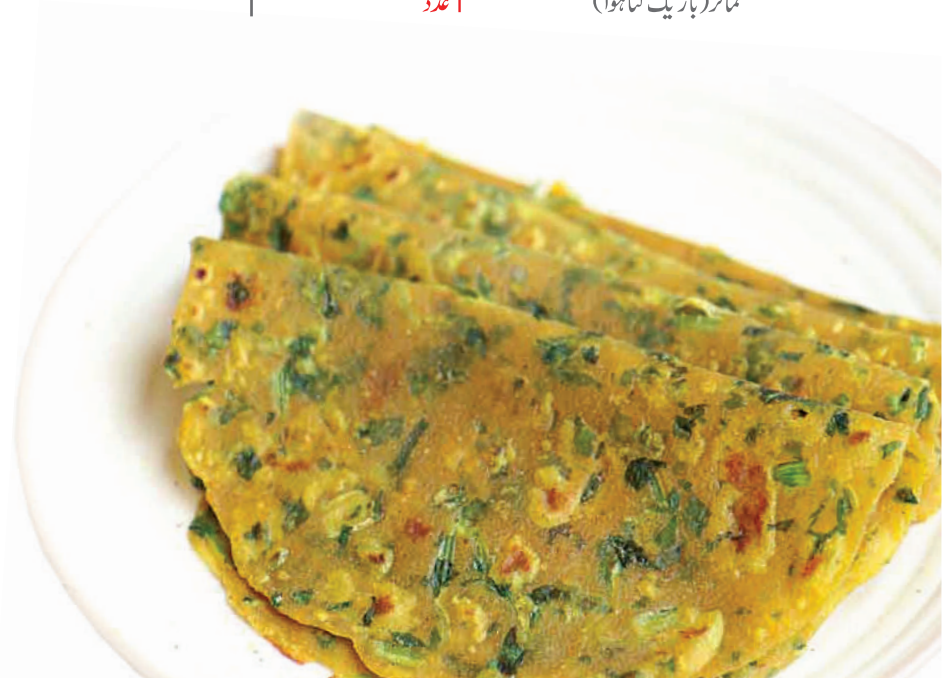


۴ افراد کیلئے

سبزی بھری روٹی

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ	ادک لہسن پسا ہوا	1 درمیانہ (190 gms)	آلو
ڈھائی کپ	آٹا	1 چائے کا چمچ	سفید زیرہ	1/4 کپ	مٹر
2 کھانے کے چمچ	تیل	حسب ذائقہ یا 1/4 کھانے کا چمچ	نمک	1/4 کپ	گا جڑا بھلی (باریک کٹی ہوئی)
آنا گوندھنے کے لیے حسب ضرورت	پانی	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ	1 درمیانہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
				1 عدد	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)



تیاری کا طریقہ

- (1) آلو کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور گاجر، مٹر کے ساتھ ابا لیں سب سبزیوں کو پیس لیں۔
- (2) ایک کڑھائی / پین میں تھوڑا سا تیل لیں اور اس میں لہسن، ادراک اور زیرہ ڈال کر بھون لیں اور پیاز کا کچھ مر ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔
- (3) پھر اس میں تمام مصالحے اور ٹماٹر ڈال کر پانی خشک کر لیں۔ اب اس میں آلو مٹر کا آمیزہ شامل کر کے خشک کر لیں۔
- (4) آٹے کو گوندھ کے پیڑے بنا لیں۔
- (5) ایک پیڑے کو گول ٹکیہ کی صورت میں پیل کر اس پر سبزیوں کا آمیزہ رکھیں۔ اور دوسری روٹی کی ٹکیہ اوپر رکھ کر بند کر کے روٹی پیل لیں اور توے پر تھوڑے سے تیل میں تلیں۔

1/2 پراٹھے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	282 حرارے	سوڈیم	159 ملی گرام
پروٹین	8 گرام	میکیشیم	127 ملی گرام
چکنائی	5 گرام	پوٹاشیم	296 ملی گرام
کولیسٹرول	0 گرام		

انڈے اور سمبزیوں کا Quiche

اجزاء

حسب ذائقہ	کالی مرچ	1/2 پیالی	پالک کٹی ہوئی	4 عدد	انڈے پھینٹے ہوئے
1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 کپ	پنیر (کم چکنائی والا)	1 عدد	پیاز کٹی ہوئی
		1 کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل	2 عدد	ابلے ہوئے کٹے ہوئے آلو
		2 عدد	لہسن کے جوے	1/4 کپ	مشروم کٹے ہوئے



تیارى كا طريقه

- (1) ايك بڑے فرائى پين ميں پياز، مشروم، آلو اور لہسن كو تيل ميں تلى لیں۔ پھر اس ميں پالک شامل كريں اور اس وقت تك پكائیں جب تك نرم نہ ہو جائے۔
- (2) ايك الگ پيالے ميں انڈے، پنير اور كالى مرچ ڈال كر مكس كر لیں۔ اب اس ميں سبزيوں اور پالک كا آميزہ شامل كر كے ايك بار اور مكس كر لیں۔
- (3) سارے آميزے كو تيل لگے ہوئے بينگنگ ڈش ميں ڈالیں پھر 350°F پر 30 منٹ كے ليے بيك كريں اور يہ دهيان ميں ركھیں كہ درميان ميں سے بھى اچھي طرح سے پك جائے۔
پيش كرنے سے پہلے 5 منٹ كے ليے ٹھنڈا كر لیں اور 4 حصوں ميں تقسيم كر ديں۔

1 حصہ Quiche ميں موجود غذا ايت

غذائى جز	مقدار (تقريباً)	غذائى جز	مقدار (تقريباً)
كيلو ريز	309 حرارے	كوليسترول	193 مللى گرام
پروٲين	12 گرام	سوڈيم	320 مللى گرام
چكناى	9 گرام		



اجزاء

1/8 چائے کا چمچ	میتھی دانہ	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1 1/2 کپ (ابلے ہوئے اور چوکور کٹے ہوئے)	آلو
3-4 عدد	کڑی پتہ	3-4 عدد	لہسن کے جوے	1/2 کپ (ابلے ہوئے)	چنے
کٹا ہوا 2 چمچ	ہرا دھنیا	1 چنگلی (چنے بھگونے کے لیے)	بیکنگ سوڈا	1/2 چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچ	تیل	1 چنگلی	کلونجی	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی

تیاری کا طریقہ

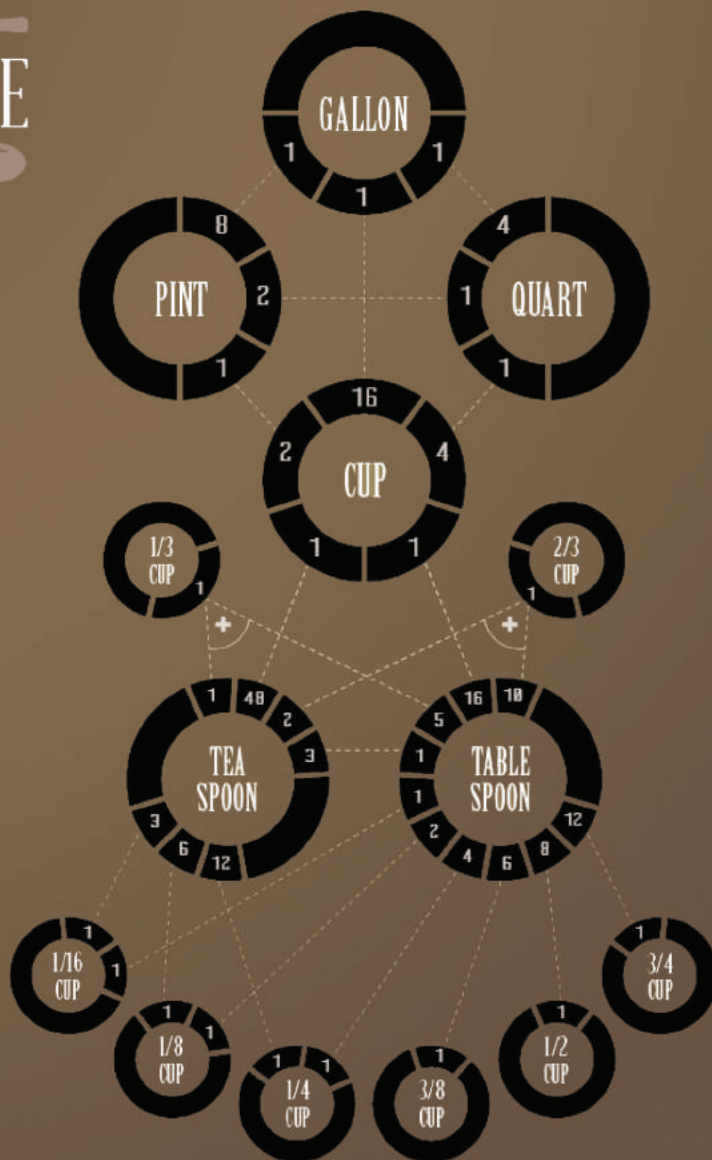
- 1) تیل میں کلونجی، میتھی دانہ ڈال کر دھیمی آگ پر فرائی کر لیں اور کٹی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور نمک اور 2 کھانے کے چمچ پانی شامل کر کے بھون لیں
- 2) پھر ابلے ہوئے چنے اور آلو ڈال کر 10-15 منٹ کے لیے پکانیں۔
- 3) آلو کو چمچے کی مدد سے تھوڑا آمیش کر لیں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیش کریں۔

1/2 پیالی پکی ہوئی بھجیا میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	117.5 حرارے	سوڈیم	287 ملی گرام
پروٹین	5.8 گرام	میگنیشیم	43 ملی گرام
چکنائی	11 گرام	پوٹاشیم	396 گرام
کولیسترول	0 گرام		



THE COMMON COOK'S
HOW-MANY GUIDE
 TO KITCHEN CONVERSIONS



DID YOU KNOW?

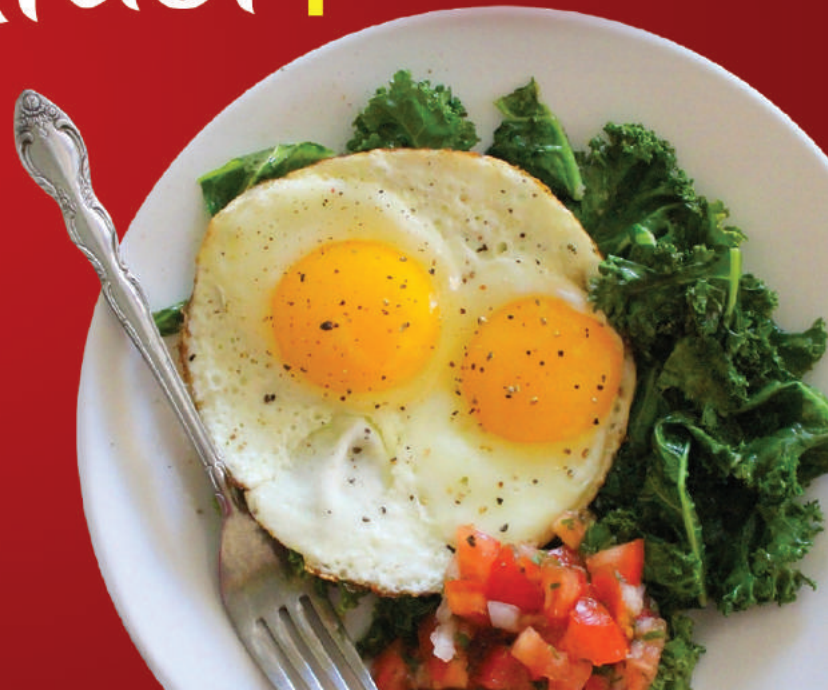
HYPERTENSION

is High Blood Pressure. If not Treated,
It can lead to HEART ATTACK, STROKE
and KIDNEY Problems.



**Learn How to take your Own Blood Pressure.
Write Down Your Blood Pressure Daily and Keep Record.**

| Breakfast |



| Main Course |





Main Course

Recipes and tips for healthy cooking



دال مسور کی بریانی

اجزاء

2 عدد	لیموں	1/2 چائے کاجی	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 کاجی	دھنیا	4 کھانے کے کچج	تیل
4-5 عدد	چھوٹی الائچی	1/2 چائے کاجی	زیرہ	1 1/2 کپ (260 گرام)	چاول
1/2 پاؤ	دہی	2 چائے کے کچج	ادرک، لہسن	2 درمیانی	پیاز
1/4 چائے کاجی	زعفران یا زردے کارنگ	2-4 عدد	ہری مرچ	1/2 چائے کاجی	ثابت گرم مصالحہ
1 کھانے کاجی	کیوڑہ	1/2 کپ کٹا ہوا	ہر ادھنیا/پودینا	1/2 چائے کاجی	لال مرچ پسپی 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

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

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 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

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

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	پسلا ہوا ہسن	50 گرام	شملہ مرچ کٹی ہوئی



تیارى كا طريقه

- (1) بناہڈیوں والی چکن میں سرکہ، پسا 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 فرائی 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)	گاڑ

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 آگ 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



تیارى 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 بخنی 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 بخنی پانی کے ساتھ شامل کریں۔
- (4) بھگوئے ہوئے چاولوں کو بنا پانی کے ڈالیں اور 5 منٹ کے لیے تیز آگ پر پکائیں پھر 10 منٹ کے لیے ہلکی آگ 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 ادرک، 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	كلسيم	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	ہر ادھنیا 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 فلور 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	کولیسٹرول

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 (8-6 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 کئے 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		

چکن کے مکسچر کے اجزاء

1 کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا
1 ٹی اسپون	دھنیا پاؤڈر
4 ٹی اسپون	تیل

1 چائے کا چمچ	لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/8 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ
1 چائے کا چمچ	بلدی

اجزاء

50 گرام	گندم
50 گرام	چنار دال
25 گرام	جو
300 گرام	چکن
2 درمیانی	پیاز

تیاری 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 پکا نہیں جب تک گل جائے۔
- پھر چکن کے آمیزے کو حلیم کی دالوں کے آمیزہ میں شامل کر کے ایک گھنٹے کے لیے اور پکا نہیں 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	یوٹا شیم	722 ملی گرام
چکنائی	31 گرام	میکلشیم	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 پسہا ہوا	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پسہا 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 دیں۔

سالن بنانے كا طريقه

- 1) فرائى پين ميں كسرى پنے اور زيرو كوتيل ميں بلكى آنچ پر بھون لیں اور بلنڈ كیے ہوئے ٹماٹر بھى شامل كر كے تھوڑى دير پكا لیں۔
- 2) پھر اس ميں كباب شامل كریں 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 كریں۔

2 كباب اور 1/2 كپ چٹنى 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 آنا
1-2 چمکی	نمک				

تیاری کا طریقہ

- 1) تمام اجزاء کو مکس کر کے پانی سے آٹا گوندھ لیں۔
- 2) 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۔

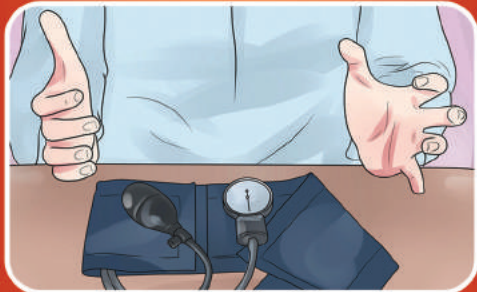
1 بیالی سبزی میں موجود غذائیت

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



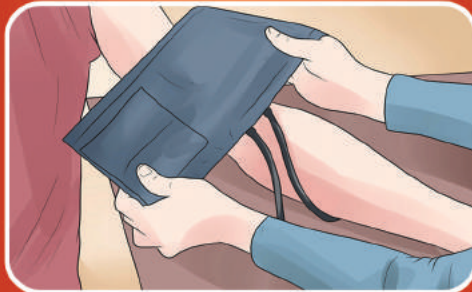
CHECKING YOUR BLOOD PRESSURE

BEFORE YOU BEGIN



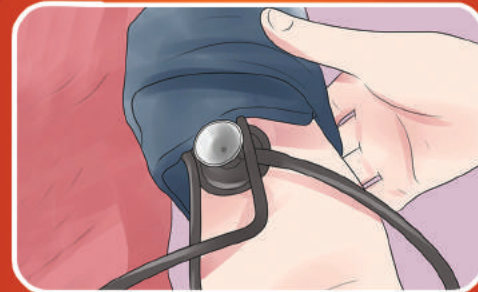
Sit Quietly for 2-3 min.

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.

| Vegetables |





Vegetables

Recipes and tips for healthy cooking

آلو میتھی پاک

اجزاء

3-4 عدد	لہسن کے جوے	3-4 عدد	ثابت لال مرچ	1 عدد بڑا آلو	آلو
1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر	100 گرام کٹی ہوئی یا آدھا پاؤ	پاک
3 کھانے کے چمچ	تیل	1/4 چائے کا چمچ	ہلدی	50 گرام کٹے ہوئے	میتھی کے پتے
				1/4 چائے کا چمچ	زیرہ

تیاری کا طریقہ

- 1) ایک برتن میں ایک کپ پانی ڈالیں اور اس میں پاک میتھی شامل کر کے بغیر ڈھکن ڈھکے ابا لیں۔
- 2) اب پین میں تیل گرم کریں اس میں کٹے ہوئے لہسن کے جوے، زیرہ اور ثابت لال مرچ کو بھون لیں۔
- 3) اس میں کٹے ہوئے آلو، اہلی ہوئی پاک اور میتھی بھی شامل کریں۔
- 4) اب اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی بھی ڈال دیں۔
- 5) اس وقت تک پکائیں جب تک آلو گل نہ جائے۔

1/2 پیالی پکی ہوئی سبزی میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
184 ملی گرام	سوڈیم	142.7 حرارے	کیلوریز
21.5 ملی گرام	میکالیم	3.7 گرام	پروٹین
552 ملی گرام	پوٹاشیم	10.5 گرام	چکنائی
		2.8 گرام	ٹانبر



فرائی بھنڈی

اجزاء

1 عدد	لیموں	1 چائے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر	1 پاؤ (1/2 انچ سائز میں کٹی ہوئی)	بھنڈی
1 درمیانی	پیاز	1 چائے کا چمچ	ہلدی	1/2 چائے کا چمچ (پہا ہوا)	زیرہ
2 کھانے کے چمچ	تیل	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زرہ ثابت

تیاری کا طریقہ

- (1) تیل میں پیاز اور ثابت زیرہ کو فرائی کر لیں۔
- (2) پھر اس میں بھنڈی، نمک، ہلدی، مرچیں اور پیسا ہوا زیرہ ڈال کے ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر گل جانے تک پکائیں۔
لیموں ڈال کے پیش کریں۔

1/2 کپ پکی ہوئی سبزی میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
156 ملی گرام	سوڈیم	90.6 حرارے	کیلوریز
33 ملی گرام	میکالیم	1.4 گرام	پروٹین
152.2 ملی گرام	پوٹاشیم	6.6 گرام	چکنائی
		1.6 گرام	فائبر



گوار کی پھلیاں

اجزاء

2 چائے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1 پاؤ (1/2 سائز میں کٹی ہوئی)	گوار کی پھلیاں
4 چائے کا چمچ	تیل	125 گرام	دہی	3-4 عدد	ثابت لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ	نمک

تیاری کا طریقہ

- 1) پھلیاں کاٹ کے پانی میں ابال لیں اور پانی اس میں ہی خشک ہو جائے۔
- 2) دہی، لہسن، نمک، مرچ کو پیس لیں اور پھلیاں اس میں مکس کر دیں۔
- 3) تیل اور ثابت مرچ میں زیرہ فرائی کر کے یہ مکسچر ڈال کر فرائی کریں اور دم کر دیں۔

غذائیت (1/2 کپ پکی ہوئی سبزی)

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیوریز	100 حرارے	کولیسترول	4 ملی گرام
پروتین	1.8 گرام	سوڈیم	163 ملی گرام
چکنائی	15.1 گرام	میکینیشیم	19 ملی گرام
فائبر	1.2 گرام	پوٹاشیم	177.2 ملی گرام



کھڑی ماش کی دال

اجزاء

1/4 چائے کی چمچ	ہلدی	ایک درمیانہ کٹا ہوا	ٹماٹر	ایک پیالی (192 گرام) ایک	دال ماش
1 چائے کی چمچ	دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کی چمچ	نمک	گھٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔	
2-3 کھانے کے چمچ	تیل	ایک چائے کی چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کی چمچ	لہسن کا پیسٹ
				ایک چائے کی چمچ	ادرک کا پیسٹ

تیاری کا طریقہ

- 1) تیل میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔ اس میں ادرک کا پیسٹ، ٹماٹر اور تمام مصالحے ڈال کر ٹماٹر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- 2) پھر اس میں 1 1/2 کپ پانی شامل کر لیں اور دال ڈال کر 5-6 منٹ ککر میں گلا لیں۔ ہری مرچ اور دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

غذائیت (1/2 پیالی پکی ہوئی دال)

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	234 حرارے	سوڈیم	218 ملی گرام
پروٹین	12.8 گرام	یوٹاٹیم	533 ملی گرام
چکنائی	8.5 گرام	مینگیزیئم	61.8 ملی گرام
فائبر	3.5 گرام		



ٹنڈے کی سبزی

اجزاء

1 چائے کاجی	بلدی	1/2 چائے کاجی	نمک	1/2 کلو	ٹنڈے یا لوکی
3 کھانے کاجی	تیل	1 چائے کاجی	کئی لال مرچیں	1/2 چائے کاجی	زیرہ
		1/4 کپ	ہری مرچ، دھنیا کٹا ہوا	1 چائے کاجی	لہسن اور دک کا پیسٹ

تیاری کا طریقہ

- 1) تیل میں زیرہ فرائی کر لیں اس میں لہسن، اور دک کا پیسٹ شامل کر کے بھون لیں۔
- 2) پھر کٹے ہوئے ٹنڈے اور باقی مصالحہ شامل کر لیں اور گل جانے تک پکائیں۔ ہر ادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

1/2 پیالی ٹنڈے کی سبزی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	168 حرارے	سوڈیم	287 ملی گرام
پروٹین	1.6 گرام	میکینشیم	5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	50 ملی گرام



پالک کڑھی

اجزاء

پالک کٹا ہوا، اہلا ہوا بیس	1 پائے 3-4 کھانے کے چمچ	دہی لال مرچ	1 پائے 1 کھانے کا چمچ	نمک لہسن	1 چائے کا چمچ 5 جوے
تیل زیرہ	2 کھانے کے چمچ 1/2 کھانے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا ثابت لال مرچ	2-3 عدد 6-8 عدد		

تڑکے کے اجزاء

تیاری کا طریقہ

- 1) سب سے پہلے ایک برتن میں دہی کے ساتھ پالک کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے اسے بلینڈ کر لیں۔
- 2) اب فرائی بین میں اہلی ہوئی پالک ڈالیں اور دہی کا آمیزہ شامل کر کے 40-45 منٹ پکائیں۔
- 3) ابال آنے تک چمچ چلاتے رہیں۔ جب پالک تیار ہو جائے تو تڑکا لگا کر پیش کریں۔

1 پیالی کچی ہوئی کڑھی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	89.1 حرارے	سوڈیم	256 ملی گرام
پروٹین	6 گرام	میگنیشیم	66 ملی گرام
چکنائی	2.9 گرام	پوٹاشیم	560 ملی گرام
کولیسٹرول	8 ملی گرام		



۴ افراد کیلئے

بینگن اور ٹماٹر کا بھرتہ

اجزاء

آدھی چائے کی چمچ	ہلدی پاؤڈر	4 عدد	ہری پیاز	آدھا کلو (4-3 درمیانے سائز کے)	بینگن گول
2 چائے کاسچ	تیل	1/4 چائے کاسچ	نمک	4 درمیانی	ٹماٹر
2 عدد	ہری مرچ	1 چائے کاسچ	لال مرچ پاؤڈر	4 عدد	لہسن کے جوے



تیاری کا طریقہ

- (1) پہلے بیٹنگن کو چولھے پر سینک کر 25 سے 30 منٹ کے لیے رو سٹ کر لیں اور وقتاً فوقتاً بیٹنگن کو گھماتے رہیں جب بیٹنگن کا چھلکا کالا ہونے لگے تو اسکو ٹھنڈا کرنے کے لیے رکھ دیں یا ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔
- (2) اس کے بعد جلا ہوا چھلکا نکال کر گودا الگ کر لیں اور کانٹے کی مدد سے کچومر بنالیں۔ ہری پیاز کا ہر حصہ کاٹ لیں اور بیٹنگن کے کچومر کے ساتھ مکس کر لیں۔
- (3) اب الگ سے لہسن اور ہری مرچ کاٹ کر رکھ لیں۔ پھر ہری پیاز کا سفید والا حصہ کاٹ کر 3 سے 4 منٹ کے لیے فرائی کریں۔
- (4) اب اس میں لہسن، ہری مرچ، ٹماٹر اور باقی کے مصالحے شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب ٹماٹر پوری طرح سے نرم ہو جائے تو اس میں بیٹنگن کا کچومر ڈال کر 5 سے 7 منٹ تک پکائیں۔ ہرے مصالحے کے ساتھ پیش کریں۔

1/4 بھرتہ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	124.6 حرارے	کولیسترول	0 گرام
پروٹین	1.5 گرام	سوڈیم	155 ملی گرام
چکنائی	11 گرام	پوٹاشیم	56.5 ملی گرام

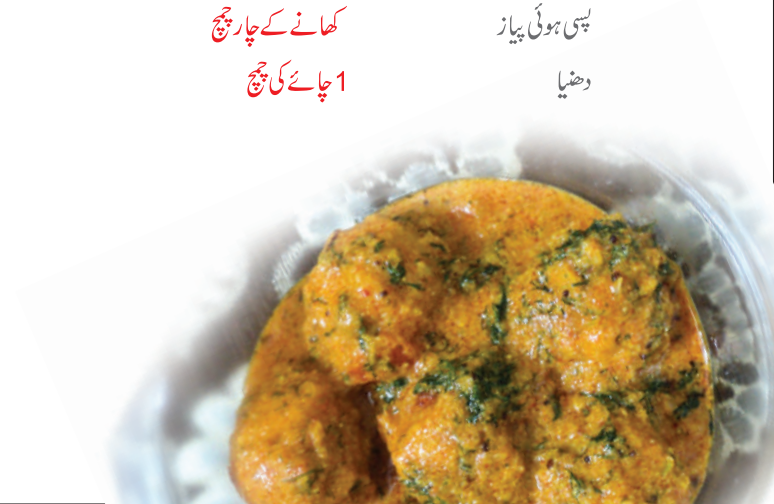
دال مسور کے کوٹے

اجزاء

1 انڈے کی سفیدی	انڈے	1/4 چائے کا چمچ	نمک	1 کپ (مونگ کی دال کورات بھر بھگو کر رکھیں)	مسور کی دال
3-4	ہری مرچ	1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر	5 بڑے کھانے کے چمچ	میسن
1/4 چائے کا چمچ	ہرے دھنیے کے پتے	چائے کا چمچ	سفید زیرہ بھنا ہوا	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ
		1 چمچی	بیلنگ سوڈا	1 کھانے کا چمچ	ادرک لسنہن پسا ہوا

سالن (شوربہ) بنانے کے اجزاء

1 عدد	ہری مرچ	1/8 چمچ	قصوری میتھی	2 عدد	کٹی ہوئی درمیانی پیاز
1/2 کپ	دہی	1/8 چائے کا چمچ	نمک	کھانے کے چار چمچ	پسی ہوئی پیاز
4 ٹی اسپون	تیل	چند پتے	کڑی پتہ	1 چائے کی چمچ	دھنیا



تیاری کا طریقہ

کوفتے بنانے والے اجزاء کو بھگوئی ہوئی دال کے ساتھ بلینڈر میں مکس کر لیں پھر گول کوفتے بنا کر دکھانے کے چچ تیل میں ہلکا فرائی کر لیں

سالن (شوربہ) بنانے کا طریقہ

- 1) کٹی ہوئی پیاز کو تیل کے اسکو پیس لیں۔ پھر وہی میں پیسی ہوئی پیاز، نمک، سوکھا دھنیا ڈال کر پھینٹ لیں۔
- 2) بچے ہوئے تیل میں کڑھی پتہ ڈال کر فرائی کر لیں۔ وہی کالمکچر شامل کر دیں۔ اور کوفتے شامل کر کے 5 منٹ پکالیں۔ حسب ضرورت شوربہ کر لیں۔

2 کوفتے اور 1/2 پیالی سالن میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	276 حرارے	سوڈیم	249 ملی گرام
پروٹین	18.6 گرام	میگنیشیم	43 ملی گرام
چکنائی	17 گرام	پوٹاشیم	471 ملی گرام
کولیسٹرول	2 ملی گرام		

CHECKING YOUR BLOOD PRESSURE

BEFORE YOU BEGIN



No caffeine within half an hour of measurement.



No tobacco for half an hour.



No food and exercise within 2 hours.



Visit the restroom before measurement.

| Snacks |





Snacks

Recipes and tips for healthy cooking

ادھی برٹے

اجزاء

1 کھانے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ	1 چائے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا (بھنا اور پسا ہوا)	1 کپ	ماش اور مونگ کی دال
1/2 چائے کا چمچ	میٹھا بیکنگ سوڈا	1 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	(2-3 گھنٹے کے لیے بھلویں)	میدہ
1 چائے کا چمچ	تیل	1/4 کھانے کا چمچ	نمک	1 کھانے کا چمچ	دہی
1 چائے کا چمچ	زیرہ پسیا ہوا			1 1/2 پاؤ	

نوٹ: بھلوائی ہوئی دال کو لہسن کے پیسٹ، زیرہ، 1 چمچی نمک اور بیکنگ سوڈا کے ساتھ گراؤنڈ کریں اور ایک چمچ میدہ کس کر دیں۔



تیاری کا طریقہ

- 1) فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ گرائینڈ ہوئی دال کے پکوڑے تل لیں۔
- 2) اب تلے ہوئے پکوڑوں کو 5 منٹ کے لیے پانی میں ڈال لیں اور پھر چھلنی میں رکھ کے پانی نچوڑ لیں۔
- 3) پھر دہی پھینٹ لیں اور اس میں تلے ہوئے پکوڑے شامل کر لیں۔
- 4) اوپر سے چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

1 پلیٹ دہی بڑے میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	200 حرارے	سوڈیم	177 ملی گرام
پروٹین	14.5 گرام	میکینیشیم	66 ملی گرام
چکنائی	2.75 گرام	پوٹاشیم	558 ملی گرام
کولیسٹرول	8 ملی گرام		

مرغی اور سبزیوں کے رول

اجزاء

1/2 کپ	پنیر کٹنا ہوا (Cottage Cheese)	125 گرام	چکن 1/2 لمبے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی (چکن میں تھک مصلحہ، لہسن، ادراک اور لیموں کا رس لگا کے رکھ دیں)
4 بڑی	رول کی پٹی	1/2 کپ	کئی ہوئی شملہ مرچ
2 چائے کے چمچ	تیل		

تیاری کا طریقہ

- 1 چکن کو تھک مصلحہ، ادراک، لہسن کے ساتھ مکس کر کے کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ اور پھر چکن کو فرائی پین میں دم کر دیں جب تک نرم نہ ہو جائے۔
- 2 اب رول کی پٹی میں چکن شملہ مرچ اور پنیر کے ٹکڑے ڈال کے تقریباً 4 رول بنالیں۔
- 3 چاروں طرف سے رول کو برش کی مدد سے تیل لگالیں اور اوون میں رکھ کے بیک (Bake) کر لیں جب تک سنہرہ رنگ نہ آجائے۔ چٹنی اور کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

1 رول میں موجودہ غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
191.5 ملی گرام	سوڈیم	220.5 حرارے	کیلوریز
19.25 ملی گرام	میکینشیم	14 گرام	پروٹین
246 ملی گرام	پوٹاشیم	5.9 گرام	چکنائی
		23.50 گرام	کولیسٹرول



گرلڈ چکن سینڈویچ



اجزاء

1 درمیانہ	ٹماٹر	2 چائے کے چمچ	4 گلزے (200 گرام)	چکن بناڈیوں کا
2 چائے کے چمچ	فرنجی ڈریٹنگ (یہ ریسیپی بک میں موجود ہے)	2 عدد	8 عدد	براؤن بریڈ سلاکس

تیاری کا طریقہ

- 1) چکن کے پین کو اچھی طرح کوٹ لیں پھر اس پر فرنجی ڈریٹنگ چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- 2) 4-6 منٹ کے لیے ڈبل روٹی کو توڑے پر ٹوسٹ کر لیں پھر اس پر مایونیز لگائیں۔
- 3) سلاڈ پتہ، ٹماٹر کے سلاکس اور گرل چکن رکھ کر دوسری سلاکس سے بند کر کے درمیان سے کاٹ کے کرپیش کریں۔

ایک سینڈویچ میں موجود غذائیت

مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز
327 ٹی گرام	سوڈیم	367 حرارے	کیلوریز
433 ٹی گرام	پوٹاشیم	29 گرام	پروٹین
85 ٹی گرام	مینگنیشیم	13 گرام	چکنائی
		77 ٹی گرام	کولیسٹرول



امنہ پیزا

روٹی کے اجزاء

میدہ	1 کپ	تیل	5 کھانے کا چمچ	شکر	1 چائے کا چمچ
انڈا	1/2	نمک	حسب ذائقہ	(INSTANT YEAST)	خمیر

ٹماٹر کے ساس کے اجزاء

ٹماٹر	1 کپ پے ہوئے	شکر	1 چائے کا چمچ	پیاز	1 درمیانی
لہسن کے جوے	3 عدد	چکن	125 گرام	زیتون	4-6 کٹے ہوئے
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ	شملہ مرچ	(اورک، لہسن اور تکڑا صلا کو کا کرہیری ٹیٹ کر لیں اور پکالیں)	مشروم	4 سلاؤس
کالی مرچ	1/4 کھانے کا چمچ		1 درمیانی	پیزا اینیور	کم چکنائی والی چیز 1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ				



تیارى كا طريقه

روٹی كا طريقه

پہلے پیزا کی روٹی کے تمام اجزاء کو کس کر کے نرم گوندھ لیں اور ایک ڈھکنے والے برتن میں ایک گھنٹے کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھ دیں۔

ٹماٹر کی چٹنی كا طريقه

- 1) ایک پین میں ٹماٹر اور پانی ڈال کر ہلکی آئج پر پکائیں اور ٹماٹر کا پیسٹ بنا لیں۔
- 2) اب دوسرے پین میں تیل، کٹا ہوا لہسن اور لال مرچ پاؤڈر ڈالیں اور ٹماٹروں کا پیسٹ بھی شامل کر کے پکا میں جب تک گاڑھا نہ ہو جائے۔
- 3) پیزا کی روٹی کے 4 حصے کر کے چھوٹے چھوٹے پیزا بنا لیں 1/4 انچ کے روٹی پر ٹماٹر کی چٹنی لگائیں پکی ہوئی مرغی کی بوٹیاں پھر شملہ مرچ، پیاز، زیتون، مشروم اور پنیر اوپر سے ڈال کے 5-10 منٹ کے لیے
- 4) اودن میں رکھیں درمیانی آئج پر جب تک پیزا پک نہ جائے۔

1 منی پیزا میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	288.7 حرارے	سوڈیم	195.5 ملی گرام
پروٹین	22 گرام	میکینشیم	31.8 ملی گرام
چکنائی	10.19 گرام	پوٹاشیم	504 ملی گرام
کولیسٹرول	54.2 ملی گرام		

کالے چنے

اجزاء

1/4 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 کپ کچے (200 gms)	کالے چنے
1/2 کپ	املی کا پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ	لال مرچ کٹی ہوئی	1 چائے کا چمچ	کڑی پتہ
1 سے 2 چائے کے چمچ	تیل				

تیاری کا طریقہ

- 1) کالے چنے رات بھر پانی میں بھگو کے ابا لیں
- 2) کڑا ہی میں تیل ڈال کے زیرہ، کڑی پتہ فرائی کریں اور اسمیں ابلے ہوئے چنے شامل کر دیں
- 3) نمک، مرچ او املی کا پیسٹ شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال لیں۔

آدھی پیالی چاٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیوریز	244 حرارے	سوڈیم	260 ملی گرام
پروٹین	10.5 گرام	پوٹاشیم	441 ملی گرام
چکنائی	7.1 گرام	مینگنیشیم	40 ملی گرام



لوبیا کی چاٹ



اجزاء

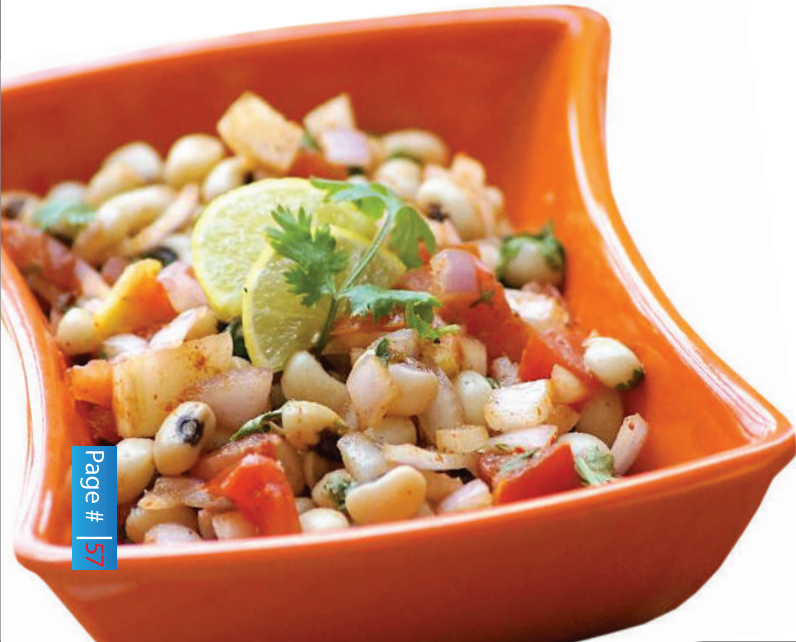
سفید لوبیا اہلی ہوئی	2 کپ	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	اہلی کاپانی	1/4 کپ
نمک	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	1 چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	1/4 کپ

تیار کرنے کا طریقہ

ایک پین میں تمام اجزاء ڈال کر مکس کر لیں اور ہرے دھنیے کے ساتھ پیش کریں۔

1/2 پیالی چاٹ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	131.5 حرارے	سوڈیم	151.25 ملی گرام
پروٹین	8.875 گرام	میکینشیم	0.375 ملی گرام
چکنائی	4 گرام	پوٹاشیم	532 ملی گرام
فائبر	6.25 گرام		



چکن کارن سوپ

۴ افراد کیلئے



اجزاء

مرغی (سینہ)	1 عدد بون لیس چھوٹے کئے ہوئے نکلے	سفید مرچ پسٹی ہوئی	1/2 چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	2 عدد
مرغی کی پیٹنی	5 پیالی	کارن فلاز (کئی کا آنا)	1/2 پیالی	سوپٹ کارن	1/2 ڈبہ
نمک	1/2 چائے کا چمچ				

تیاری کا طریقہ

- 1 پیٹنی میں مرغی کے بون لیس بوٹیاں اور سوپٹ کارن ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں۔
- 2 پھر کئی کے آٹے کو ٹھنڈے پانی میں اچھی طرح حل کر کے سوپ میں شامل کر دیں اور مزید دو منٹ پکائیں ساتھ ساتھ چمچ چلاتے رہیں تاکہ سوپ گاڑھا ہو جائے۔
- 3 ساتھ ہی نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں۔
- 4 آخر میں انڈے کی سفیدی پھیٹ کر سوپ میں شامل کر دیں۔ دو منٹ کے بعد چولہا بند کر دیں۔

1 پیالہ سوپ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	180 حرارے	سوڈیم	503 ملی گرام
پروٹین	10 گرام	پوٹاشیم	260 ملی گرام
چکنائی	3.6 گرام	میکینیشیم	180 ملی گرام
کولیسترول	42.6 ملی گرام		



مرغی اور سبزی کا سوپ

اجزاء

1/2 چائے کا چمچ	چائیزنمک	50 گرام	گاجر	4 کپ	مرغی کی پختی
1 چائے کا چمچ	چینی	50 گرام	شملہ مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ادرک باریک کٹا ہوا
1 عدد	ہری پیاز	50 گرام	بند گوبھی	1/2 چائے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا
2 کھانے کا چمچ	لیموں کارس	50 گرام	لوکی	3 درمیانی	ہری مرچیں
2 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا کٹا ہوا				

تیاری کا طریقہ

- 1 پیاز کو 1 چمچ تیل میں ڈال کے فرائی کر لیں اور لہسن، ادرک اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔
- 2 پختی ڈال کے ابا لیں اور چوکور کٹی ہوئی سبزیاں شامل کر دیں۔
- 3 نمک، چائیزنمک، چینی ڈال کے 5 منٹ کیلئے مزید پکائیں۔
- 4 لیموں کارس اور ہرا دھنیا ڈال کے پیش کریں۔

1/2 پیالی مرغی اور سبزی میں موجود غذائیت

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



PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID



| 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	میکینیشیم	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
کولیسٹرول	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 (Whole Wheat Flour)	3/4 کپ	باریک لیمو کے چھلکے	1 چائے کا چمچ	دارچینی (پسی ہوئی)
		1 کھانے کا چمچ	1 عدد	انڈا



تیاری کا طریقہ

- (1) اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔ تیل کو 7x11 انچ بیکنگ پین میں لگادیں 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 دارچینی 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 گھل 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)
کیلوریز	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 سوچاس 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)
کیلوریز	384 حرارے	سوڈیم	327 ملی گرام
پروٹین	21 گرام	میکینیشیم	62 ملی گرام
چکنائی	17.2 گرام	پوٹاشیم	604 ملی گرام
کولیٹروں	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

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

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 DD/MM/YY	TIME AM/PM	BLOOD PRESSURE	
		Systolic	Diastolic
Example 01/06/14	am	123	82

| Salad |





Salad

Recipes and tips for healthy cooking

پھلوں کی سلاد دہی کے ساتھ

اجزاء

1/2 کپ (کیوب میں کٹا ہوا) انناس	1/2 کپ انگور	8 عدد اسٹرابیری یا خوبانی
16 اونس (2 کپ) (یا سادہ دہی میں کم چکنائی والا) (وینلا فلیورڈ) دہی	5 عدد آلو بخارا	2 عدد آڑو
1 کھانے کا چمچ وینلا ایسنس شامل کر لیں)	2 عدد (کٹا ہوا) کیلا	1/2 کپ تربوز کٹے ہوئے

تیاری کا طریقہ

- 1) ایک بڑے سے برتن میں اسٹرابیری، آڑو، تربوز، انگور، کیلا، انناس، آلو بخارا ان سب پھلوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔
- 2) پیش کرنے سے پہلے وینلا کا ذائقہ دار دہی اور سے ڈال کر پیش کریں۔

1 کپ سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	196 حرارے	کولیسٹرول	3 ملی گرام
پروٹین	5.3 گرام	سوڈیم	44 ملی گرام
چکنائی	3.5 گرام	پوٹاشیم	729 ملی گرام
فائبر	4.6 گرام		

چنا اور لال لوبیہ کی سلاد

اجزاء

1 کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل	1 عدد	ٹماٹر درمیانہ	1/2 کپ	کالی پنبے (ابلے ہوئے)
5 عدد	سلاد کے پتے	1, 1/4 ٹی اسپون	لال مرچ پاؤڈر	1/2 کپ	لال لوبیہ (ابی ہوئی)
1 درمیانی	شملہ مرچ	1 چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر	4 کھانے کے چمچ	املی کا گودا
1 چمکی	نمک	1, 1/2 چائے کا چمچ	نارنگی کا مرہ	1 عدد	پیاز درمیانی

تیاری کا طریقہ

- 1) فرائی پین میں تیل گرم کر لیں اور اس میں پیاز، ہری شملہ مرچ، نمک اور لال مرچ کا پاؤڈر ڈال کر کس کر لیں اور پکائیں۔
- 2) جب سبزیاں نرم ہو جائیں تو دوسرے کٹورے میں نکال لیں۔
- 3) اس میں لال لوبیہ اور پنبے شامل کریں۔
- 4) اب الگ سے کٹورے میں املی کا گودا، مسٹرڈ پاؤڈر، نمک، کالی مرچ اور نارنگی کا مرہ شامل کر کے کس کر لیں۔
- 5) اب سلاد کے پتوں کو پلیٹ کے ارد گرد سجاوٹ کے لیے لگائیں اور چنا اور لوبیہ کے ساتھ ڈریسنگ شامل کر کے پیش کریں۔

2 بڑے پیچھے سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	157 حرارے	سوڈیم	80 ملی گرام
پروٹین	3.30 گرام	پوٹاشیم	135 ملی گرام
چکنائی	8 گرام	فائبر	5.5 گرام



آلو کی سلاد

اجزاء

1/2 کھانے کا چمچ

سوکھا ہوا اور گیانیو
(oregano)

1/4 کپ
1/4 کھانے کا چمچ

کئی ہوئی ہری پیاز
پسی ہوئی کالی مرچ

16 عدد
2 کھانے کے چمچے

چھوٹے نئے آلو
زیتون کا تیل

تیاری کا طریقہ

- 1) آلوں کو اچھی طرح سے دھو لیں اور 20 منٹ کے لیے ابال لیں۔
- 2) پھر آلوں کا پانی پھینک کر اس کو 20 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔
- 3) کٹے ہوئے آلوں کو زیتون کا تیل، پیاز اور تمام مصالحے ڈال کر کس کر لیں۔
- 4) پیش کرنے سے پہلے فرج میں رکھیں۔

1/2 پیالی سلاد میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	210 حرارے	کولیسٹرول	0 گرام
پروٹین	4 گرام	سوڈیم	14 ملی گرام
چکنائی	7 گرام	پوٹاشیم	861 ملی گرام



اسٹفڈ ٹماٹر کی سلاد

اجزاء

1/4 کپ

چکنی بھر

کالی مرچ

نمک

1/4 کپ

1/4 کپ

1/2 کپ

کٹا ہوا سیب چمکے کے ساتھ

کٹا ہوا سلاد پتہ یا ہری پیاز

دہی چھینٹا ہوا

4 عدد بڑے

1/2 کپ

1/4 کپ

ٹماٹر (اندر سے گودا نکالا ہوا)

ابلے ہوئے کورن

کٹی ہوئی شملہ مرچ

تیاری کا طریقہ

- 1) تمام سبزیوں کو دہی اور کورن کے ساتھ مکس کر لیں۔
- 2) ٹماٹر کے اندر بھر کر پیش کریں۔

1 اسٹفڈ ٹماٹر میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	85 حرارے	سوڈیم	88.2 ملی گرام
پروٹین	2.5 گرام	میکینشیم	18.7 ملی گرام
چکنائی	2.3 گرام	پوٹاشیم	417 ملی گرام
کولیسٹرول	0 گرام		

مکس سبزیوں کی سلاد

اجزاء

2 کھانے کے چمچ	دہی پھینٹا ہوا	2 عدد	سلاد کے پتے	1 درمیانہ	ابلے ہوئے آلو
1 کھانے کا چمچ	مایونیز ڈریسنگ	1 درمیانہ	ٹماٹر	1 درمیانہ	ابلے ہوئے گاجر
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 کپ	مٹر	1 درمیانہ	ابلا ہوا چغندر
				1 عدد	کھیرا

تیاری کا طریقہ

- 1) ساری سبزیوں کو مختلف شکلوں میں کاٹ لیں اور اچھی طرح مایونیز، دہی اور کالی مرچ میں مکس کریں۔
 - 2) پھر تمام چیزوں کو سلاد کے پتوں کے اوپر رکھ کر پیش کریں۔
- 1/2 پیالی سلاد میں موجود غذائیت



غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	106 حرارے	سوڈیم	63.3 ملی گرام
پروٹین	3.34 گرام	میکیشیم	32 ملی گرام
چکنائی	3.16 گرام	پوٹاشیم	494.2 ملی گرام
کولیسترول	2.5 گرام		

بینگن کارائتہ

اجزاء

1/8 چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ	1 عدد (550 گرام)	بینگن گول کئے ہوئے (1/2 سلائس) دہی
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی	250 گرام	کڑی پتہ
2 چائے کا چمچ	تیل	1/2 چائے کا چمچ	ادرک، لہسن کٹا ہوا	چند پتے	

تیاری کا طریقہ

- 1) فرائی پیپ میں بینگن کے گول سلائس کو چند منٹ لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- 2) پھر کٹورے میں دہی کو پھینٹ لیں اور نمک شامل کریں۔
- 3) اب اس میں گرل کیے ہوئے بینگن بھی ڈال لیں پھر ایک فرائی پیپ میں تیل ڈالیں اس میں کٹا ہوا ادرک، لہسن ڈال کر فرائی کریں۔
- 4) پھر زیرہ، کڑی پتہ، لال مرچ، ہلدی بھی شامل کر کے تھوڑی دیر اور فرائی کریں۔
- 5) اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ اس تیار شدہ بھگا کو دہی اور بینگن کے رائتہ میں ڈال کر پیش کریں۔

2- بینگن کے ٹکڑے اور 1/2 پیالی رائتہ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	105 حرارے	سوڈیم	86 ملی گرام
پروٹین	2.5 گرام	میکینشیم	29.5 ملی گرام
چکنائی	7.5 گرام	پوٹاشیم	406 ملی گرام
کولیٹسٹرول	2.8 گرام		



لہسن اور ہری مرچ کی چٹنی

اجزاء

1 چوتھائی کھانے کا چمچ 1 چمکی	لال مرچ پسلی ہوئی نمک	1 چمچ 6 عدد 1/2 کپ	لیموں کارس ہری مرچ درمیانی اٹلی کا پانی	10 جوے 1 گڈی 1/2 پیالی	لہسن ہر ادھنیا کٹا ہوا پودینے کے پتے (کٹے ہوئے)
----------------------------------	--------------------------	--------------------------	---	------------------------------	---

تیاری کا طریقہ

- 1) بلینڈر میں پودینے کے پتے، ہر ادھنیا، لہسن، ہری مرچیں اور اٹلی کا پانی ڈال کر اچھی طرح سے بلینڈ کر لیں۔
- 2) لیموں کارس اور ایک چوتھائی کھانے کا چمچ پسلی ہوئی لال مرچ ڈال کر مکس کر لیں آپ کی لہسن اور ہری مرچ کی چٹنی تیار۔

1 چمچ چٹنی میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلو ریز	15.3 حرارے	سوڈیم	38.5 ملی گرام
پروٹین	0.3 گرام	پوٹاشیم	58 ملی گرام
چکنائی	0.06 گرام	میگنیشیم	1.68 ملی گرام



فرینچ ڈریسنگ

اجزاء

1/2 کھانے کا چمچ
1/2 کپ

لبسن کارس
سرکہ

1/2 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ

مسٹرڈ پیسٹ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)

1/2 کپ
1/4 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ

زیتون کا تیل
نمک
چینی

تیاری کا طریقہ

- تمام اجزاء کو ایک بند جا میں ڈال دیں اور اس میں سرکہ اور تیل شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- آپ کی فرینچ ڈریسنگ تیار۔

نوٹ: فرینچ ڈریسنگ کو تازہ سبز یوں کی سلاد پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

1 کھانے کے چمچ ڈریسنگ میں موجود غذائیت

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	110 حرارے	کولیسترول	0 گرام
پروٹین	0 گرام	سوڈیم	96 ملی گرام
چکنائی	98 گرام	پوٹاشیم	13.5 ملی گرام



سبزیوں اور سر کے کاچار

اجزاء

پانی	1 بڑا کپ	ثابت ہری مرچ (چھوٹی والی)	10-12 عدد	پیالی	1 عدد	پھول گوہی (کئی ہوئی)	1 عدد
چینی	1/2 کھانے کا کپ	میتھی دانہ	1 چھوٹا کپ	لونگ	2 عدد	گاجر لمبائی میں کاٹ لیں	1 عدد
نمک	1/2 کھانے کا کپ	سرکہ	1 کپ	سرکہ	1/4 کپ	پیاز چوکور کاٹ لیں	1 عدد
تیز پات	1 عدد				1 عدد	ادرک باریک کٹا ہوا	1 عدد
						کھیر المبائی میں کاٹ لیں	

تیاری کا طریقہ

- 1 ایک شیشی کی کھلمنہ کی بوتل میں ساری کٹی ہوئی چیزیں ڈال کر (اوپر سے ایک سے ڈیڑھ انچ جگہ ہونی چاہیے) رکھ دیں۔
- 2 ایک پیٹن میں لونگ اور میتھی دانہ ذرا سا بھون لیں اور پھر اس میں تیج پتہ، سرکہ، پانی، چینی اور نمک ڈال کر ابال لیں پھر اس میں ابلے ہوئے سرکہ کو سبزیوں کے اوپر انڈیل دیں۔
- 3 ٹھنڈا ہونے کے بعد اچھی طرح بند کر کے فرج میں ایک دن کے لیے رکھ دیں۔

2 کھانے کے پیچھے اچار میں موجودہ غذائیت

نوٹ: یہ اچار ایک مہینہ تک فرج میں رکھ سکتے ہیں۔

غذائی جز	مقدار (تقریباً)	غذائی جز	مقدار (تقریباً)
کیلوریز	44 حرارے	سوڈیم	129 ملی گرام
پروٹین	1 گرام	میکینیشیم	5 ملی گرام
چکنائی	0 گرام	پوٹاشیم	204 ملی گرام
کولیسٹرول	0 گرام		



| Salad |

