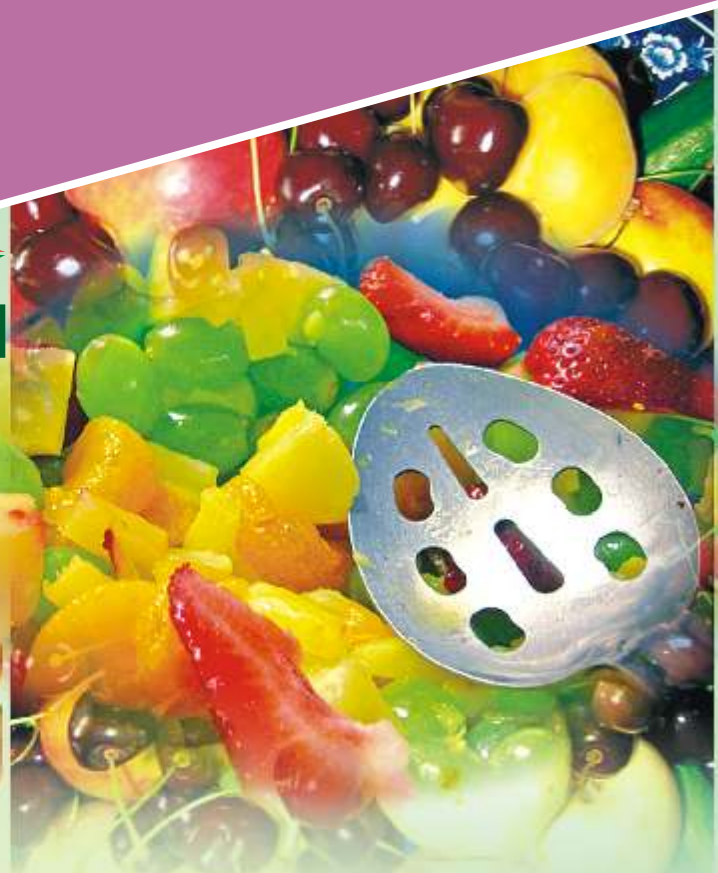


रशोई से

(गुर्दा रोगियों के लिये)



मठरी

आपको बेकरी की चीजें खाने से मना किया जाता है तो नीचे ऐसी चीजें दी गई हैं जो प्रोटीन, पोटेशियम, सोडियम सभी में कम हैं।

सामग्री :

मैंदा	1/2 कप
आटा छना	1/2 कप
तेल	3 बड़ा चम्मच

विधि :

मैंदे और आटे को मिला लें। उनमें तेल डालें और मिक्स कर लें। जब तेल अच्छी तरह मिक्स हो जाये तो पानी डाल कर गूँध लें। लगभग 2 घण्टे रखें। फिर इस गूँधे आटे को बेल लें। चाहें तो मठरी की तरह या लम्बे आकार में काटें। इसके पश्चात् या तो ओवन में सेंक लें या तेल में तल लें। तली वस्तु खाने में अच्छी लगती है अतः बिस्कुट के स्थान पर चाय के साथ ले सकते हैं। छोटी-छोटी लगभग पन्द्रह मठरी बनेगी।

प्रति मठरी ऊर्जा 80-100 कैलोरी

मधुमेह वाणी

कम पोटेशियम की फ्रूट चाट

गर्मी में ठण्डा खाने का मन करे तो नीचे दी गई मात्रा में आप यह चाट लें :-

सामग्री :

भुनी मूँगफली	10 ग्राम
जामुन	2 (बीज निकालकर)
संतरा	2 फाँक
सेब	2 फाँक
पपीता	2 टुकड़े
अनानास	1/2 गोल फाँक
खीरा	2 गोल टुकड़े (1/2 इंच चौड़ा)

विधि :

सभी वस्तुओं को बताई गई मात्रा में मिलाकर, थोड़ी देर रखें, फ्रिज में ठण्डा कर के खाएँ।

ऊर्जा	: 140-160 कैलोरी
सोडियम	: 8 मि.ग्रा.
पोटेशियम	: 200 मि.ग्रा.
प्रोटीन	: 2.4 ग्राम