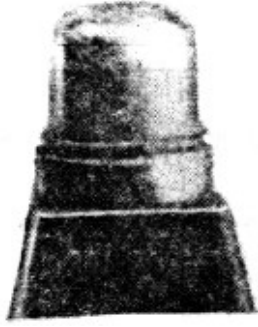


# अमायलेझ रीच फूड (ए.आर.एफ.)

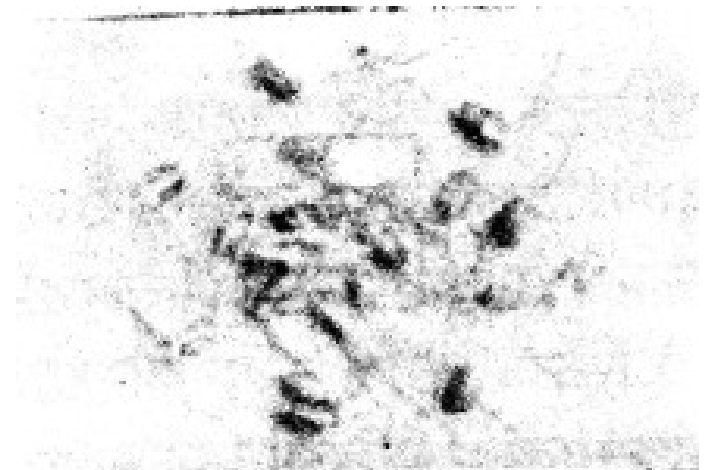
इडली, डोसा, ढोकला जईसन प्रदार्थ बीना ओम्मा थोडा खटास आऊब जरुरी बां। ऐम्मा खटास् होव्यसे ई पचय बीना आसान होथ। साथय में ओम्मा जिवनसत्व क प्रमाण बढथं। ऐहिबीना लडक्यासे बुढापा तक बीना इडली, डोसा, ढोकला अईसन नास्ता पचय बीना हलका होथ। बार - बार बनाव्य के चाहीं।

(पुरा)अखखा खाद प्रदार्थ जईसे गेहूँ, मूँग, मटकी, आदि में एमायलेझ नामक एकखे पाचक रस होथं। ई एक चम्मच रस एक कटोरी खाद पचाव्य बीना पर्याप्त होथ। अहिबीना खाना खाते वक्त थाली में सलाद के साथ खाते वक्त थाली में सलाद के साथ अंकुरित खाद्य भी होव्य के चाही। ई अंकुरित (बीज) खाद्य में विटामिन्स भी मिलथं।



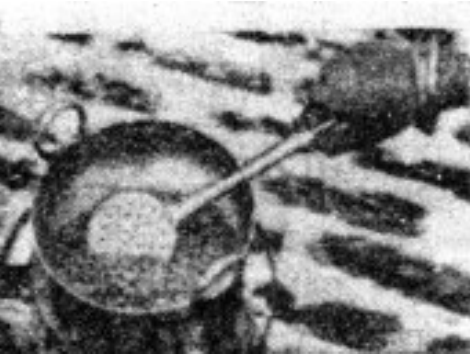
छोट लडिक्याँ जवन जेके अभ्य दांत नाय बा, अंकुरित चीज के कईसे दिया जाय सकथ? महीना भर के बीना ऐकर उपयोग कईसे करयं? अकर विद्धी निम्न तरीकासे बा।

250 ग्राम गेहूँ धुपे में रखके अच्छेसे सुखवायं लेयं या तवा पे रखके सुखायं लेयं। ऐके बाद में पीसके हवाबंद डिब्बा में रखदेयं। लडिक्याँ बीना बनावल



खिचडी, हलुवा, गरम चावल क पेज आदि में खाते वक्त आधा चम्मच डालयं

ई पावडर में उपलब्ध पाचक रस लडिक्याँ बीना एक कटोरी खाना तैयार करथं।। एकरे बदले अगर सूजीक हलूवा या दाल - चावल सान के देवल जाईत दुई गुना लेव्य पडथं। ई सूजी लडिक्यन के तुरंत हजम होय। ई 250 ग्राम पावडर एक लडिक्याँके एक महिना चलथं। ऐम्मा विटामीन भी रहथं।



पहिले गाढा सूजी आधा घंटा में पतिल होथ। ऐहिबीना दुई गुना सूजी लेईके सूजी बनईल अऊर पाचक रस पावडर ओम्मा मिलायं देयं। ऐसे ऊ

गाढा न रही अऊर लडिक्याँ बीना खाएके लायक पतील बन जाई। लडिक्याँ ओके अच्छेसे खाय लेथेनं। ई तरिकासे एक कटोरी पेच खाए से अच्छा सूजी खाएसे दुई गुना होई जाथ। साथय में ऊ सूजीमें 1 चम्मच तेल हमेशा डालयं त सूजीक स्वाद अऊर पोषक मूल्य बढथ। इडली, डोसा, ढोकला जईसन नाश्ता बनाव्य बीना ओम्मा थोडा खटास् आऊब जरूरी बां। ऐम्मा खटास् होव्यसे ई जल्दी पचथं। साथ में ओम्मा विटामिन्स क मात्रा बढथं। ऐहिबीना लडिक्याँसे, बुढापा, तक बीना इडली, डोसा, ढोकला जईसन नास्ता भी पचब हल्क्य होथ। ई सब बार -बार बनाव्यके चाही।