Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

# நுரிழிவு நோய்க்கு எனது உதவி

## Berner Fachhochschule Gesundheit

- aF&E Ernährung und Diätetik

# கர்ப்பகால நிரிழிவு என்றால் என்ன?

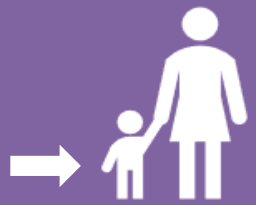
இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்தல், இது முதல்முறையாக வயதான கர்ப்பத்தரிப்பின்போது கண்டுபி

## அபாய காரணிகள்

- ஆதிகமான உடல்பருமள் ( BMI> 30 kg/m2)
- முன்கூட்டிய நரிழிவு நோய்
- கருப்பை நோய்க்குறி–PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovar-Syndrom)
- குடும்பத்தில் நரிழிவு (பெற்றோர் அல்லது சகோதர்கள்)
- ஆபிரிக்க, ஆசிய, அல்லது லத்தின் அமெரிக்க வம்சாவளியினர்
- முன்னைய கர்ப்பகால நரிழிவு
- முன்னைய குழந்தை பிறப்பின்போது எடை 4000 கிராமிறகு அதிகம்
- தாமதமான கர்ப்பத்தின்போது மண்டும் மண்டும் கருச்சிதைவு

## குழந்தைக்கு ஏற்ப்டக்கூடிய பாதிப்புகள்

- ஆதிகூடிய பிறப்பு நிறை
- உறுப்பு அதிர்வு கோளாறுகள்
- பிறப்பு சிக்கல்கள்
- இரத்தச் சர்க்கரை
- குழந்தைப்பருவ மஞ்சள்காமாலை
- அதிக நிறை மற்றும் நரிழிவு



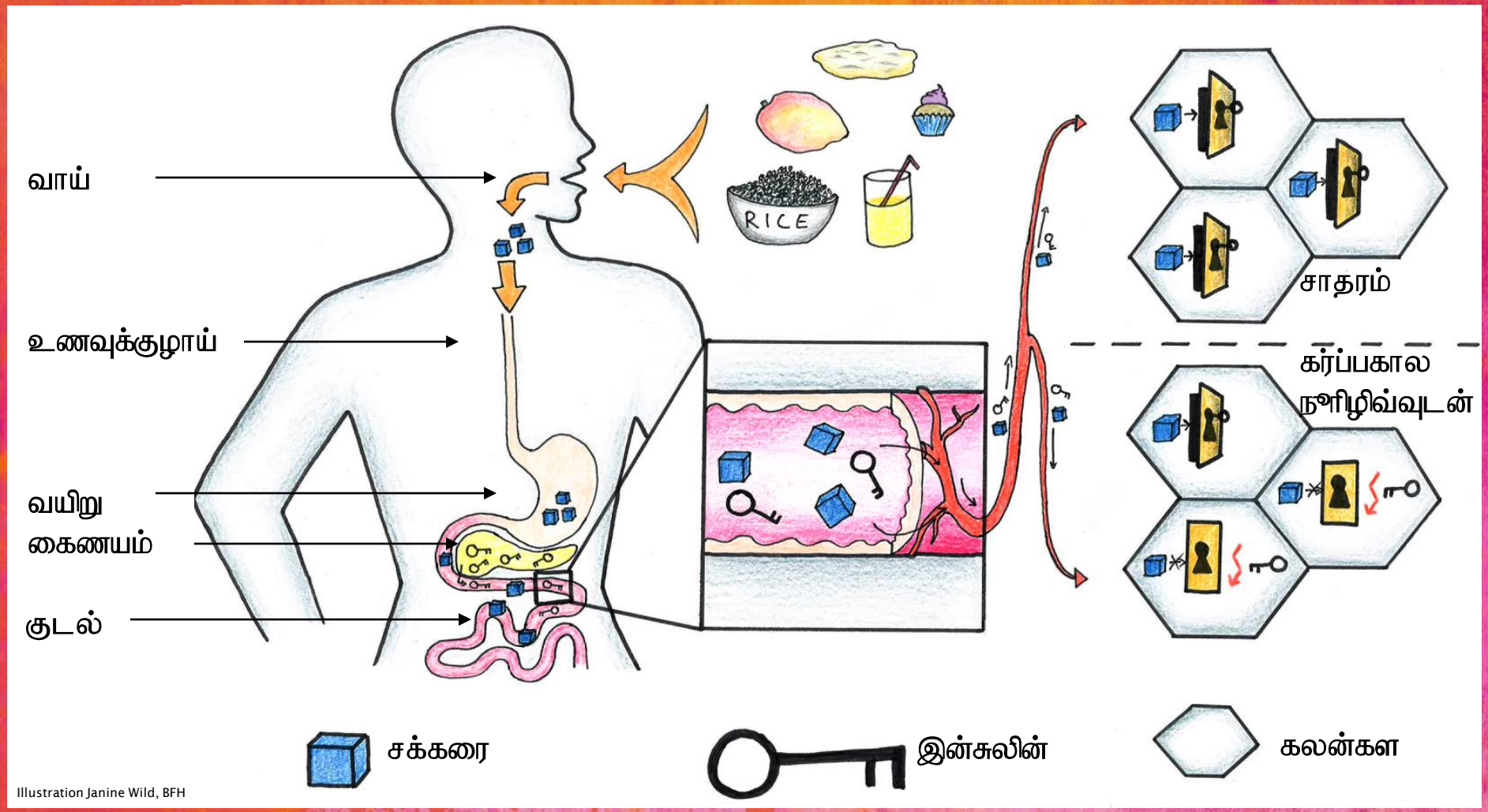
## தாய்க்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- முன்சூல்லவலிப்பு (அதிக இரத்த அழுத்தம், சிறுநரில் அதிக புரதம் வெளியேறல், நர் தேங்குதல்)
- குழந்தைப்யுபேற்றுச் சிக்கல்கள் (எனைய வைகளுடன் அடிக்கடி அறவைச் சிகிசை)
- குழந்தைப்பேற்று–காயங்கள்
- மனஅமுத்தம்
- இரகம் 2 நரிழிவு நோய்

## சிகிச்சை

- உணவுப் பழக்கதை மாற்றுதல்
- முறையான உடற்பயிற்சி
- இன்சுலின் பாவித்தல் (தேவைப்படின்)

# கர்ப்பகால நீரிழிவு என்பதன் அர்த்தம் என்ன?



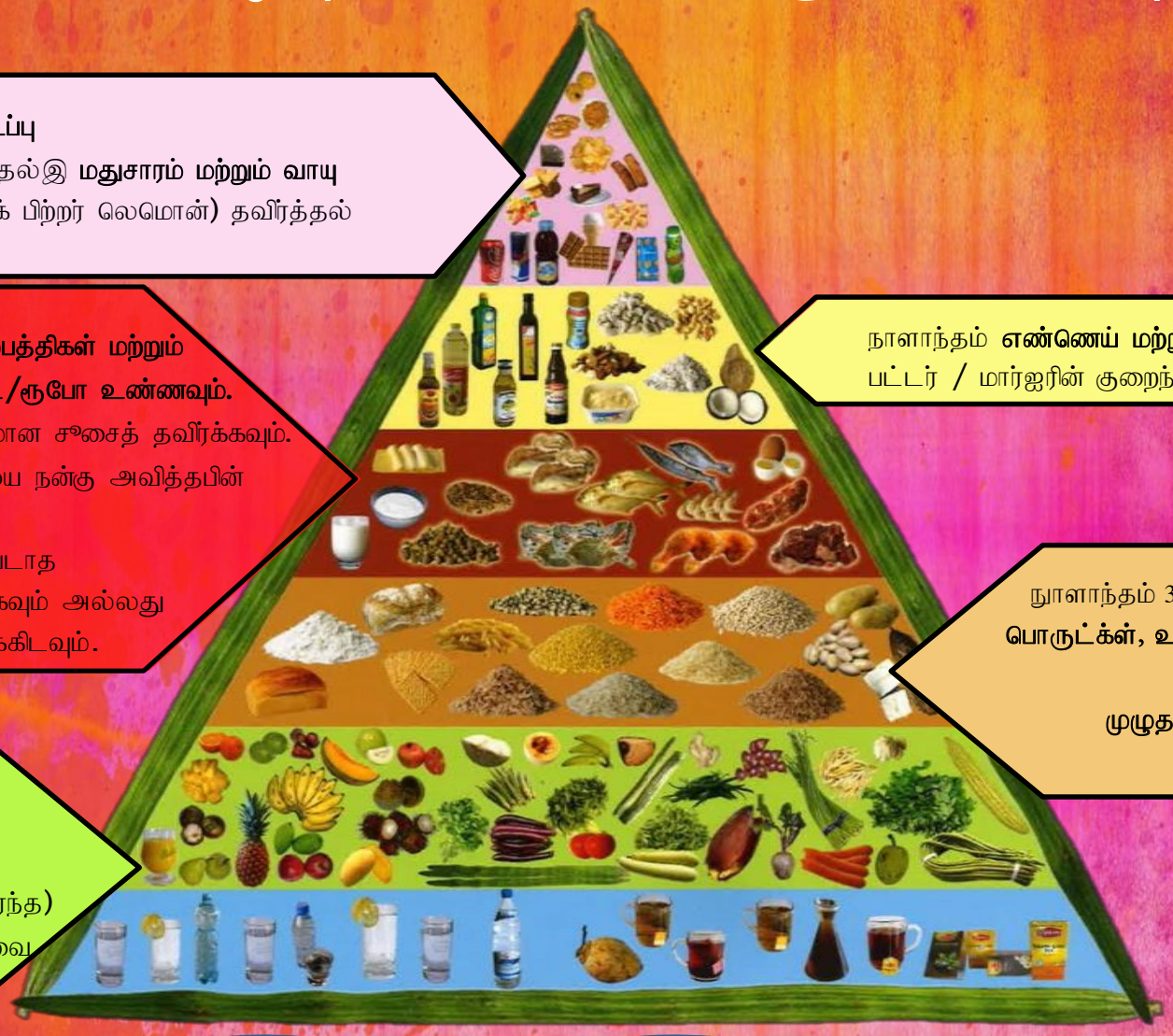

சர்க்கைரைய கலன்களில் உள்ளெடுப்பதற்குத் திறவுகோலாக உடலில் இன்சுலின் இயங்குகின்றது. கர்ப்பகால நீரிழிவின்போது இன்சுலின் சுர்க்கும் அளவு குறைவைடவதால் அதிக சர்க்கைர இரத்தத்தில் தேங்கி விடுகிறது. இதனால் இரத்தச் சர்க்கைரயின் அளவு உயர்வைடகின்றது.

# துமிழ கர்ப்பகால நூரிழிவு உள்ள கர்ப்பவதிகளுக்கான உணவுப் பிரமிட்

குறைந்தளவில் **இனிப்பு மற்றும் உப்பு**
மாச்சத்து அளவில் கவனமெடுத்தல்இ **மதுசாரம் மற்றும் வாயு அடங்கிய குடிவகைகளை**(ரொனிக் பிற்றர் லெமொன்) தவிர்த்தல்

நாளாந்தம் 3–4 தடவை **பால் உற்பத்திகள் மற்றும் 1 தடவை இறைச்சி/மீன்/முட்டை/ரூபோ உண்ணவும்.**
இளகிய–மற்றும் நடுத்தர இறுக்கமான சீசைத் தவிர்க்கவும்.
இறைச்சி, மீன், மற்றும் முட்டையை நன்கு அவித்தபின் உண்ணவும்
கொழுப்பு குறைந்த,சீனி சேர்க்கப்படாத பொருகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவும் அல்லது உணவு அட்டவணையின்படி கணக்கிடவும்.

**மரக்கறி மற்றும் பழங்கள்**
நாளாந்தம் 5 தடவைகள் வெளவேறு நிறங்களில் ஊண்ணவும் பழச்சாறுகள் (சீனி சேர்க்கப்படாதவைபள் தவிர்ந்த) ஏற்புடையதல்ல ஏனென்றால் அவை இரத்தச்சர்க்கரையை மிக விரைவாக உயரச்செய்யும்.



நாளாந்தம் **எண்ணெய் மற்றும் நட்ஸ்** சிறிய அளவில் பட்டர் / மார்ஜரின் குறைந்தளவில்

நூளாந்தம் 3–4 தடவைள் **தானியப் பொருட்கள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கோதுள்ள பழங்கள்.**
**முழுதானியப் பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கல்.**

**நூளாந்தம் 1.5–2லீ சுவையூட்டப்படாத குடிவகை.**
தண்ணிருக்கு முன்னுரிமை வழங்கல். கொபைன் உள்ள குடிவுகை (கோப்பி, கறுப்பு/பச்சை தேனீர்) தகுந்த அளவில் பாவித்தல்

Text in Anlehnung an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: http://www.sge-ssn.ch/
Bild: Tamilischer Verein Nordwestschweiz
http://www.tamilischeverein.ch/tamil/

# சுாதாரணமான உணவுத்தட்டு

## புரதம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்

நாளில் ஒரு தடவை ஒரு பங்கு இறைச்சி, பறவை இறைச்சி, மீன், முட்டை, சுாஸ், ரொபு, குவோன் அல்லது சைரான் உண்ணலாம்.
வேறு பிரதான உணவு வேளைகளில் ஒரு பால் உற்பத்தியை அதாவது பால், மோர்கட், குவாக், பிளாங் பாற்று, ஆட்டுப்பால் சுாஸ் அல்லது சுாசை உண்ணலாம்.

*மரக்கறி உணவு உண்போருக்கு கடலை வகைகளுடன் சோளன், அல்லது உருளைக் கிழங்குடன் முட்டை சிறந்த புரதச்சத்து நறைந்த உணவாகும்.*

## மரக்கறி, சலாட், பழங்கள்

ஏவ்வளவு வேறு நிறமுள்ளதோ, அவ்வளவு சிறபபானது பச்சைக் காய்கறி, சமைத்தது, சலாட் அல்லது சூப் வடிவில் உண்ணலாம். மரக்கறி எனும்போது அதற்குப் பதிலாக பழங்களையும் உண்ணலாம். *பழங்கல் பழசஇசர்க்கரை மற்றும் குளுக்கோஸ் அடங்கியுள்ளது என்பதுடன் இது இரத்தச் சர்க்கரையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. ஆகவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதை பிரதான உணவோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.*

## மாச்சத்து நறைந்த உணவுப் பொருட்கள்

- உருளைக்கிழங்கு, சுனிக்கிழங்கு, ராறோ, மானியோக்
- தானிய உற்பத்திகள்: கோக் வகைகள், சோறு, பாற்சோறு, பொலென்ரா, குஸ்குஸ், பாண், நாண், பப்படம், ரொட்டி, அப்பம், இடியப்பம்
- கடலைவகைகள்: கடலைப்பருப்பு, பருப்பு, பச்சைக்கடலை, சிகப்பு அல்லது வெள்ளை அவரை

*தானியப் பொருட்களின்போது அதிகளவில் முழதானிய வகைகளைத் தெரிவுசெய்யவும்.*

Text in Anlehnung an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_der_optimal_geschoeptte_teller_2011_1.pdf
und Gesundheitsförderung Schweiz

# மா சேர்ந்த உணவை குரைக்கவும்

பகுதி அளவைக்
கவனிங்கள்
60-100 கி. உலர்ந்த

குரைக்கவும்

பெருக்கவும

# சுவிசில் கிடைக்கக்கூடியவை

**1.கோல்ராபி / ரூப்கோல் :**
சுமைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ உண்ணலாம். இதன் இலைகளை கீரைபோன்று சமைக்கலாம்.

**2. மன்கோல்ட் / கிறவுட் தண்டு:**
இந்த தண்டை சமைத்தோ அல்லது சலாட்டாகவோ உண்ணலாம். இதன் இலைகளை கீரைபோன்று தயாரிக்கலாம்.

**3. பெல்செர் / ரூபெ:**
இதை பச்சையாகவும் உண்ணலாம், சமைத்தால் உருசியாக இருக்கும். இன்னறய கரட்டின் முன்னைய வடிவும்

**4. விற்ஸ் / விர்சிங்:**
சூப்பில் சேர்க்கலாம்இ சுற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது சலாட்டாக உண்ணலாம். சமைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி நற்றோன் சேர்த்தால் இதன் இலைகள் நன்கு சமிபாடடையும். மேலிதான உள் இலைகளை சலாட்டுக்கும் பாவிக்கலாம்.

**5. பீற்றூட்:**
சமைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ உண்ணலாம் அல்லது இதைச் சாறாக்கிக் குடிக்கலாம்

**6. கறுப்புவேர்:**
பட்டருடன் சேர்க்கலாம், சுற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது சலாட்டாக உண்ணலாம். சமைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி நற்றோன் சேர்த்தால் இதன் இலைகல் நன்கு சமிபாடடையும். மேலிதான உள் இலைகளை சலாட்டுக்கும் பாவிக்கலாம்.

**7. ரூகொலா:**
சலாட்டாகவோ சமைத்த மரக்கறியாசவோ தயாரிக்கலாம், அல்லது சன்ட்விச் செய்வதற்குப் பாவிக்கலாம்.

**8. சிவப்பு கோவா:**
பச்சையாக சலாட்டாக மற்றும் சமைத்து உண்ணலாம்.

**9. ரோசென் கோல்:**
இதை பச்சையாக உண்ணமுடியாது. அடிப்பகுதியை குறுக்காக ணெட்ட வேண்டும். இதன்முலம் இதன் இனைத்துப் பகுதியும் அவிந்து கொள்ளும்.

Text und Bilder 1, 2, 4, 5, 8: Verband Schweizer Gemüseproduzenten, www.gemuese.ch
Bilder 3, 6, 7: www.pixabay.com

# எனது உணவுப் பொருட்களில் வெவ்வளவு சர்க்கரை மறைந்துள்ளது?

= 4 கி.

சோடா 330 மி.லீ : 36 கி.

புழ சாறு 250 மி.லீ : 30 கி.

பழ யோக்கட் 180 கி.: 27 கி.

வாழைப்பழம் 110 கி. : 20 கி.

கிலெபி 100 கி. : 37 கி.

தானே செய்த தேயிலை தண்ணீர், குறைந்த தெகை சக்கரை உடன் 4 கி.

ஒரு எலுமிச்சம் பழம் உடன் செய்த தண்ணீர் 2 கி.

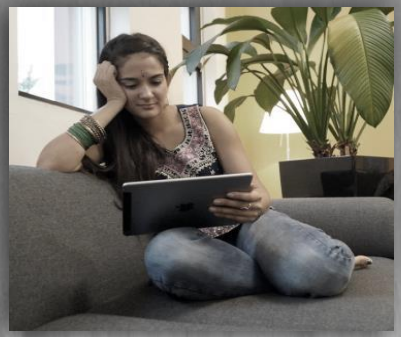
தனி யோக்கட் 180 கி. : 8 கி.

ஸ்ட்ராபெரி 110 கி. : 8 கி.

இனிப்புவகை மற்றும் பலகாரம்:
சிறு பங்கு பழவகை உணவு
சக்கரை தவிர்த்த உணவு
இடை உணவக உண்ண குடாது

*Schweizer Nährwertdatenbank (2014).* Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.

# நான் சுயமாக முடிவெடுக்கிறேன்!



உடல் சுறுசுறுப்பு இரத்தச்சக்கரையை
குரைக்கும்

# ஆட்டாமா –சப்பாத்தி உருளைக்கிழங்குக் கறியுடன், முட்டைக்கோவாக்கறி மற்றும் பொரித்த முட்டை

**தயாரிப்பு:**

உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்புட்டை உரித்து அவற்றை சிறு துண்டுகளாக நருக்கவும்.

**சப்பாத்தி:**

ஆட்டா –மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், உப்பு மற்றும் இளம்சூடான நீரை அதனுடன் சேர்த்து பிசையவும், அதை ஒரு ஈராமான துணியால் மூடி ஏறத்தாழ ½ மணித்தியாலத்திற்கு பக்கமாக வைக்கவும்.

பிசைந்த மாவிலிருந்து சிரு பந்துபளைச் செய்து ஒரு பலகைத் தட்டில் வைத்து உருட்டவும் (சிறிய வட்டமான ரொட்டிகளாக).

ஒரு ரொட்டி சுடும் தட்டில் துறைவாள எண்ணெய் இட்டு சூடாக்கவும்.

**உருளைக்கிழங்குக் –கறி:**

ஒரு பாத்திரத்தில் 1 மே.க. எண்ணெய் இட்டு சூடாக்கவும், வெங்காயம், சீரகம், கறிவைப்பிலை மற்றும் வெள்ளைப்புட்டு அதனுடன் சேர்த்து பொரிக்கவும், உருளைக்கிழங்கை அதனுடன் சேர்க்கவும், நன்றாகக் கலந்தபின், மூடிவைத்து இளம் சூடாக அவிய வைக்கவும். இறுதியில் உப்பு, சிகப்பு மிளகாய்துாள் மற்றும் சிறிதளவு தண்ணீர் அதனுடன் சேர்த்து, ஏறத்தாழ 5 –10 நிமி. அவிப்பதுடன் உருசி பார்க்கவும்.

**முடடைக்கோவாக்கறி:**

1 மே.க. எண்ணெய் இட்டு சூடாக்கவும், முட்டைக்கோவாவை வெங்காயத்துடன், வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வாசனைத் திரவியங்கள் இட்டு சூடாக்கவும், சிறிதளவு தண்ணீர் சேத்து இளகவைக்கவும்.

**முட்டைப்பொரியல்:**

பொரிக்கும் சட்டியில் குறைவாக எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கவும், ஒரு நபருக்கு இரண்டு முட்டைகளை உடைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும்.

| ஊட்டச்சத்து தகவல் | ஒரு சாப்பாட்டில் |
|---|---|
| சக்தி | 503 கலோரி |
| கொழப்பு | 25 கி. |
| இதில் நல்ல கொழப்பு | 4 கி. |
| காபோவைதரேற் | 48 கி. |
| இதில் சக்கரை | 9 கி. |
| நார்ச் சத்து | 11 கி. |
| புரதம் | 21 கி. |

| 1 நபருக்கு | 4 நபர்களுக்கு | |
|---|---|---|
| 50 கி. | 200 கி. | ஆட்டா மா |
| 50 கி. | 200 கி. | உருளைக்கிழங்கு |
| 100 கி. | 400 கி. | முட்டைக்கோவா |
| 50 கி. | 200 கி. | தக்களி |
| 38 கி. | 150 கி. | வெங்காயம் |
| 2 கி. | 8 கி. | சீரகவிதை |
| 1 –2 | 5 –6 | கறிவேப்பிலை |
| 0.5 தே.க. | 2 தே.க. | உப்பு |
| 3.75 கி. | 15 கி. | சிகப்பு மிளகாய்த் துாள் |
| 1 மே. க. | 4 மே.க. | றப்ஸ் எண்ணெய் |
| 25 மி. லீ. | 100 மி.லீ. | தண்ணீர் |
| 3 பற்கள் | 11 பற்கள் | வெள்ளைப்பூடு |
| துண்டு | 8 துண்டு | கோழிமுட்டை |

# இடியப்பம் சம்பலுடன், சொதி மறறும் அவித்த முட்டை

**தயாரிப்பு:**

மாவை ஏறத்தாழ 1 மணித்தியாலம் அவிக்கவும், 500 மிலீ. துண்ணிரைக் கொதிக்க வைக்கவும், தேங்காய்த் துருவல், கரட் மற்றும் சிவப்பு மிளகாயை நூட்டாக வெட்டவும்.

**இடியப்பம்:**

மாவு மற்றும் 1 தே.க. உப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், சூடான தண்ணூரைச் சேர்த்து குழையல் பதம் வரும்வரை ஒரு மர அகப்பையால் கலக்கவும். இந்த மாவை இடியப்ப உரலில் நிரப்பி ஒரு வட்ட வலைப்பின்னல் போன்ற இடியப்பத் தட்டில் பிழியவும். பிழிந்த இடியப்பத்தை 5–10 நிமி. அவிக்கவும்.

**சம்பல்:**

ஒரு மிக்சரில் சிகப்பு மிளகாயுடன் 2–3 மே.க. தண்ணூர் இட்டு அரைக்கவும், 0.5 தே.க. உப்பு சேர்க்கவும், தொடர்ந்து அரைக்கவும், துரவிய தேங்காய் சிறிதளவு தண்ணூருடன் சேர்க்கவும், தொடர்ந்து அரைக்கவும், இதன்பின் பாதி வெங்காயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சி அதனுடன் சேர்த்து அனைத்தையும் ஒன்றுசேர்த்து அரைக்கவும்.

**சொதி:**

தக்காளிகளைக் கழுவியபின் நான்காக வெட்டவும், மிளகாயை நேர்த் துண்டுகளாக்கவும், வெங்காயம், மிளகாய் மற்றும் வெள்ளைப்புட்டை சிறிய துண்டுகளாக்கவும். ஆனைத்தையும் சேர்த்து ஒரு சமையல் பாத்திரத்தில் இடவும், கறிவேப்பிலை, உப்பு மற்றும் சிறிதளவு தண்ணூர் சேர்த்து நடுத்தர வெப்பநிலையில் வேகவைக்கவும், இதனுடன் 500 மிலி. பால் சேர்க்கவும், 2–3 நிமி. தொடர்ந்து சூடாக்குவதுடன் உருசி பார்க்கவும்.

**மரக்கறி:**

சூரகத்தண்டு, மிளகாய், கரட் மற்றும் குர்கெங்காயை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும், வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலையை வாசனைத் திரவியங்களுடன் சேர்த்து சிறிதளவு எண்ணெயில் வாட்டவும், ஸோர்கட் வைத்து அதைத் தொட்டு உண்பதற்காகப் பரிமாறவும்.

| ஊட்டச்சத்து தகவல் | ஒரு சாப்பாட்டில் |
|---|---|
| சக்தி | 527 கலோரி |
| கொழப்பு | 24 கி. |
| இதில் நல்ல கொழப்பு | 12 கி. |
| காபோவைதரேற் | 53 கி. |
| இதில் சக்கரை | 22 கி. |
| நார்ச் சத்து | 12 கி. |
| புரதம் | 24 கி. |

| 1 நபருக்கு | 4 நபர்களுக்கு | |
|---|---|---|
| 50 கி. | 200 கி. | சிகப்பு அரிசிமா |
| 17.5 கி. | 70 கி. | புதிதாகத் துருவப்பட்ட தேங்காய்ப்பூ |
| 1–2 கி. | 5–10 கி. | சிகப்பு செத்தல் மிளகாய் |
| 25 கி. | 100 கி. | வெங்காயம் |
| 2 | 8 | கறிவேப்பிலை |
| 0.5 தே. க.. | 2 தே. க. | உப்பு |
| 2.5 கி. | 10 கி. | இஞ்சி, புதிதாக |
| 50 மி.லீ | 200 மிலீ | தண்ணூர் |
| 160 மி.லீ | 650 மி.லீ | குடிக்கும்–பால் |
| ஏ.தா. 1–2 | 7 பற்கள் | வேள்ளைப்பூடு |
| 1 துண்டு | 4 துண்டு | தக்களி |
| 1.5 | 6 | கோழிமுட்டை |
| 40 கி. | 160 கி. | சூரகத்தண்டு |
| 40 கி. | 160 கி. | சிகப்பு செத்தல் மிளகாய் |
| 30 கி. | 120 கி | கரட் |
| 30 கி. | 120 கி. | குர்கெங்கய் |
| 45 கி. | 180 கி. | இயற்கை ஜோர்கட் |
| சிறிதளவு | சிறிதளவு | வெங்காயம் |

# புட்டு கத்தரிக்காய் கறியுடன் மற்றும் கோழிக்கால் பொரியல்

**தயாரிப்பு:**

கத்தரிக்காயைக் கழுவி துண்டுகளாக வெட்டவும். வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வெங்காயத்தை சிறிதாக வெட்டவும், 250 மிலி. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.

**புட்டு:**

மாவு மற்றும் 1 தே.க. உப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை மாவில் சேர்க்கவும், ஒரு மரக் கரண்டியால் குழைப்பதுடன் கவனமாக கழியாகாமல் அதனுடன் தண்ணீர் சேர்க்கவும். துரவிய தேங்காய்ப்பூவை சேர்த்துக்கொள்ளவும். இறுதியாக புட்டு நீராவியில் ஏறத்தாழ 5 நிமிடங்கள் அவிக்கப்பட வேண்டும்.

**கத்தரிக்காய்க் கறி:**

கத்தரிக்காயை ஏறத்தாழ 2 மே.க. எண்ணெய்யில் இள பிறவுண் நிறத்தில் வாட்டி எடுக்கவும். ஒரு சட்டியில் 1 மே.க. எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். வெங்காயம், வெள்ளைப்புட்டு, சீரகம் மற்றும் கறிவேப்பிலையை இட்டு அவை இள பிறவுண் நிறமாகும் வரை வதைக்கவும். 1 குவளை தண்ணீர், 1.5 மே.க. மிளகாய்த்தூள், 1 தே.க. உப்பு, 2 மே.க. தக்காளித் துவையலை அதனுடன் சேர்ப்பதுடன் அது இறுகும்வரை அவித்துக் கொள்ளவும்.
இறுதியில் வாட்டி எடுத்த கத்தரிக்காயையும் சேர்த்து, மூடிவைத்து ஏறத்தாழ 5–10 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும்.

**கோழிக்கால் பொரியல்:**

தோலை உரிக்கவும், வாசனைத் திரவியங்களை இட்டு குறைவான எண்ணெயில் சட்டியில் வாட்டி எடுக்கவும். இந்த உணவை சிறிய செரித் தக்காளி கொண்டு அழகுபடுத்தலாம்.

| ஊட்டச்சத்து தகவல் | ஒரு சாப்பாட்டில் |
|---|---|
| சக்தி | 530 கலோரி |
| கொழப்பு | 22 கி. |
| இதில் நல்ல கொழப்பு | 6 கி. |
| காபோவைதரேற் | 44 கி. |
| இதில் சக்கரை | 9 கி. |
| நார்ச் சத்து | 8 கி. |
| புரதம் | 38 கி. |

| 1 நபருக்கு | 4 நபர்களுக்கு | |
|---|---|---|
| 60 கி. | 200 கி. | ஆவித்த மா (வெள்ளை மா) |
| 2.5 கி. | 10 கி. | உப்பு |
| 25 மி.லீ. | 100 மி.லீ. | தண்ணீர் |
| 125 கி. | 500 கி. | கத்தரிக்காய் |
| 7.5 மி.லீ. | 30 மி.லீ | றப்ஸ் எண்ணெய் |
| 7.5 கி. | 30 கி. | தக்காளித் துவையல் |
| 17.5 கி. | 70 கி. | வெங்காயம் |
| 2.5 பற்கள் | 10 பற்கள் | வெள்ளைப்பூடு |
| 1–2 | 5–6 | கறிவேப்பிலை |
| 3.75 கி. | 15 கி. | சிகப்பு மிளகாய்ததூள் |
| 1.25 கி. | 5 கி. | சீரகவிதை |
| 5 கி. | 20 கி. | புதிதாகத் துருவப்பட்ட தேங்காய்ப்பூ |
| 150 கி. | 600 கி. | கோழிக்கால் |
| 80 கி. | 320 கி. | சிறிய செரித் தக்காளி |

# சோறு அவரைக்காய்க் கறியுடன், கூரைக்கறி மற்றும் லக்ஸ் பொரியல்

**தயாரிப்பு:**

அவரைக்காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும், வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்பூட்டை சிறிதாக வெட்டவும்,அதி குளிரில் உள்ள கூரைப் பெட்டியை ½ மணித்தியாலம் முன்பாக வெளியில் வைத்து இளகச் செய்யவும்.

**சோறு:**

அரிசியை உப்பு நூரில் வேகவைக்கவும், தண்ணூரை வெளியில் ஊற்றியபின் அதை ஒரு பக்கமாக வைக்கவும்.

**அவரைக்காய்க் கறி:**

1.5 மே.க. எண்ணெயை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு சூடாக்கவும், வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்புட்டை அவியவைக்கவும், அதனுடன் சூரகவிதை மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வேக வைக்கவும், அவரைக்காயை அதனுடன் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும். நடுத்தர வெப்பத்தில், மூடிவைத்து ஏறத்தாழ 4–5 நிமி. சமைத்து எடுக்கவும்.

**கூரைக் கறி:**

ஒரு பாத்திரத்தில் 1.5 மே.க. எண்ணெயை சூடாக்கவும், வெங்காயம், செள்ளைப்புட்டு, சூரகவிதை மற்றும் கறிவேப்பிலையை அதனுடன் சேர்த்து 3–4 நிமி. வதக்கிக் கொள்ளவும். கூரையை இதனுடன் சேர்த்து, ½ குவளை தண்ணீர் ஊற்றுவதுடன் மூடிவைத்து 3–4 நிமி. வேக வையுங்கள். இறுதியில் 5 டெ.லூ. பால் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், உருசி பார்த்தபின் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து வையுங்கள்.

**லக்ஸ்:**

லக்ஸ் மூன் துண்டுகளை சிறிதளவு எண்ணெய் விடப்பட்ட பாத்திரத்தில் பொரிக்கவும் அத்துடன் வாசனைத்தூள் சேர்க்கவும்.

| ஊட்டச்சத்து தகவல் | ஒரு சாப்பாட்டில் |
|---|---|
| சக்தி | 700 கலோரி |
| கொழப்பு | 31 கி. |
| இதில் நல்ல கொழப்பு | 8 கி. |
| காபோவைதரேற் | 62 கி. |
| இதில் சக்கரை | 15 கி. |
| நார்ச் சத்து | 5.5 கி. |
| புரதம் | 41 கி. |

| 1 நபருக்கு | 4 நபர்களுக்கு | |
|---|---|---|
| 150 கி. | 600 கி. | பஸ்மதி அல்லது USA அரிசி, அவித்தது |
| 87.5 கி. | 350 கி. | பச்சை அவரைக்காய் |
| 25 கி. | 100 கி. | வெங்காயம் |
| ஏறத்தாழ 3 | 13 பற்கள் | வேள்ளைப்பூடு |
| 2–3 | 8–10 | கறிவேப்பிலை |
| 1.75 | 7 கி. | சூரகவிதை |
| 2.5 கி. | 10 கி. | உப்பு |
| 0.5 கி. | 2 கி. | மிளகாய்த் தூள் |
| 87.5 கி. | 350 கி. | கூரை |
| 175 மி.லூ. | 700 மி.லூ. | பதப்படுத்திய பால் |
| 0.8 மே.க.. | 3 மே.க. | எண்ணெய் (றப்ஸ் /ஒலிவ்) |
| 120 கி. | 480 கி. | லக்ஸ் மூன்துண்டு |
| 2.5 மி.லூ | 10 மி.லூ | றப்ஸ் எண்ணெய் |

# கடலைப்பருப்பு வடை மற்றும் மரக்கறியுடனான துவையல் (இடைவேளை உணவு)

| ஊட்டச்சத்து தகவல் | ஒரு சாப்பாட்டில் |
|---|---|
| சக்தி | 299 கலோரி |
| கொழுப்பு | 14 கி. |
| இதில் நல்ல கொழுப்பு | 4.5 கி. |
| காபோவைதரேற் | 28 கி. |
| இதில் சக்கரை | 8 கி. |
| நார்ச் சத்து | 7.5 கி. |
| புரதம் | 15 கி. |

| 1 நபருக்கு | 4 நபர்களுக்கு | |
|---|---|---|
| 40 கி. | 600 கி. | கடலைப்பருப்பு காய்ந்தது |
| 0.5 கி. | 2 கி. | உப்பு |
| 1 – 2 | 6 – 8 | கறிவேப்பிலை |
| 0.5 கி. | 2 கி. | சீரகவிதை |
| 25 கி. | 100 கி. | வெங்காயம் |
| 2 கி. | 8 கி | சிவப்பு செத்தல் மிளகாய் |
| 2.5 கி. | 10 கி. | இஞ்சி |
| 1.25 மே.க. | 5 மே.க. | றப்ஸ் எண்ணெய் |
| 100 கி. | 400 கி. | ஆவிக்காத மரக்கறி, குர்கென், பச்சை மிளகாய், சீரகத்தண்டு, கரட் |
| 40 கி. | 160கி. | துயிர் |
| 0.5 பல்லு | 2 பற்கள் | வெள்ளைப்பூடு |
| 0.5 மே.க. | 2 மே.க. | வெங்காயத்தாள் தூள் உப்பு, மிளகு |

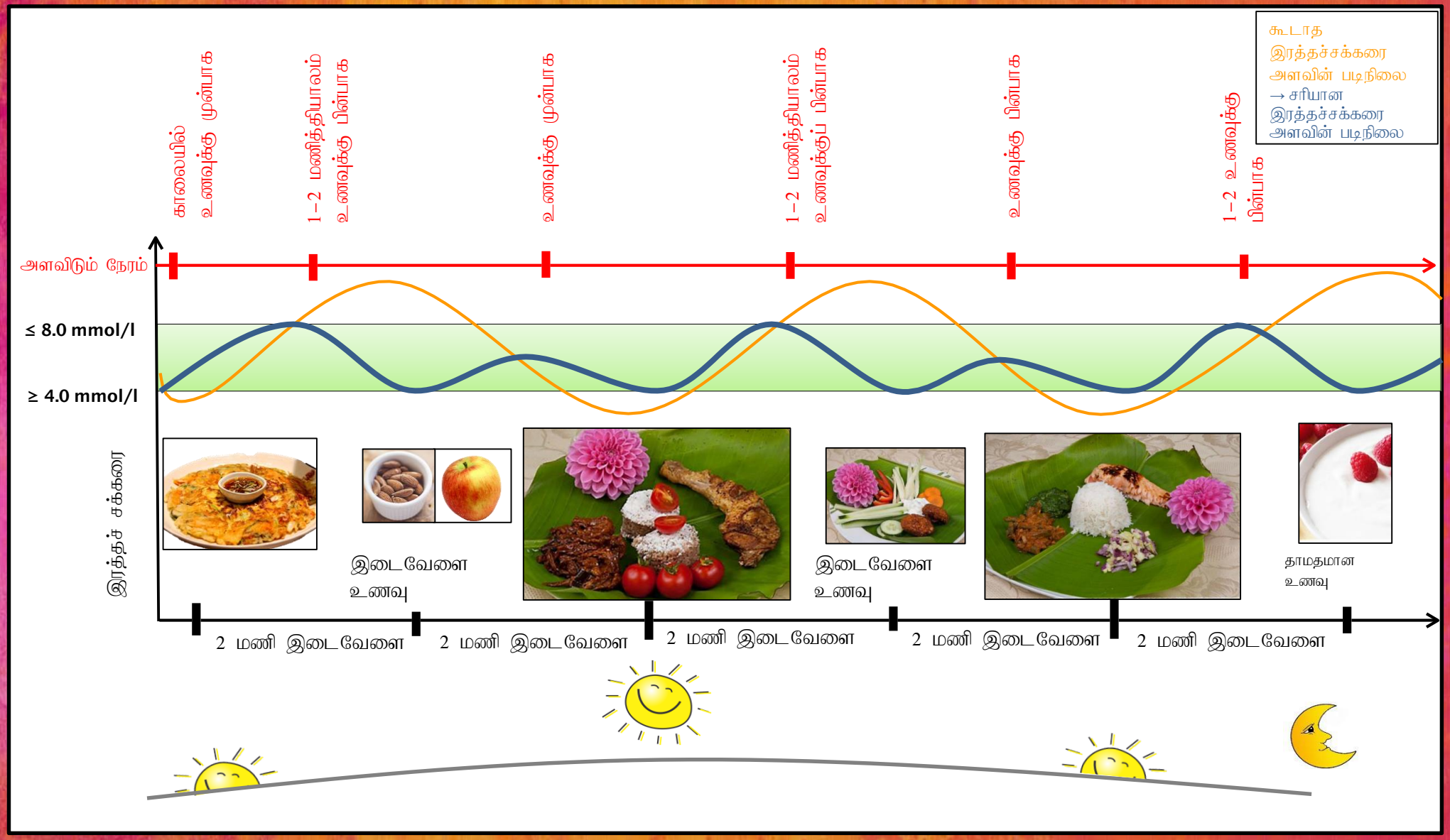
**தயாரிப்பு:**

கடலைப்பருப்பை ஏறத்தாழ 3 – 4 மணித்தியாலங்கள் குளிர்ந்த நீரில் ஊறவிடவும்.
வெங்காயம், இஞ்சி மற்றும் வெங்காயத்தாளை மிகக் குறுகியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

**வடை:**

கடலைப்பருப்பை 2 – 3 தடவைகள் நன்றாகக் கழுவவும் அதன்பின் தண்ணீர் விடாமல் ஒரு மிக்சரில் இட்டு அரைக்கவும்.
செத்தல் மிளகாய் மற்றும் இஞ்சி அதனுடன் சேர்க்கவும், ஏறத்தாழ 2 – 3 நிமி. தொடர்ந்து அரைக்கவும், அதன்பின் வெங்காயம் மற்றும் ஏனைய அனைத்து வாசனைத் திரவியங்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அதனுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
ஒரு சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும்

**துவையல்:**

மரக்கறியை நன்றாகக் கழவவும், தேவைப்படின் தோலை உரிக்கவும் அதன்பின் கடிப்பதற்கு ஏற்றவாறு அவற்றைத் துண்டுகளாக வெட்டவும். குவாக்குடன் சிறிது அழத்தப்பட்ட வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வெங்காயத்தாள் தூளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். விருப்பமான அளவில் உப்பு, மிளகு மற்றும் வேறு வாசனைத் திரவியங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

# உணவுநேரத்தைப் பகிர்வது மற்றும் அளவிடும் இடைவெளி