Updated: Jul 02, 2021, 10:52 IST

वर्किंग हैं और सिंगल मॉम भी? अपना ख्याल रखें इन क्विक 9 हेल्दी स्नैक्स के साथ

ईशा त्यागी Follow

अगर आप सिंगल हैं और एक कामकाजी महिला भी, तो आप इस जिंदगी के मतलब को समझती ही होंगी। घर, बाहर, ऑफिस और बच्चों के कामों में मल्टीटास्किंग करना आपको बेहाल बना देता है लेकिन आप फिर भी बिना शिकायत अपनी जिम्मेदारियां निभाती हैं, लेकिन ऐसे में आप अपने पोषण की तरफ सबसे कम ध्यान दे पाती हैं।

अगर आप पुराणवास में अपनी देखभाल नहीं करेंगी तो सुदृढ़ावस्था में आपका ध्यान कौन रखेगा इस सभी जानते हैं कि किसी तंदुरुस्त से समय निकाल पाना मुश्किल हो जाता है लेकिन आप खुद को स्वस्थ रखेंगी तभी तो बच्चा स्वस्थ होगा।

इसलिए आपको जरूरत है एक हेल्दी डाइट की, जो आपकी पोषण की जरूरतों को पूरा कर सके और आपको फिटनिस, निरायन के साथ-साथ ऊर्जा भी दे। सबसे पहले एक मेन्यू बनाइए जिसमें ऐसे स्नैक्स हों, जिन्हें आप हर रोज नाश्ते में बदल-बदल कर बना सके। इससे आपको सभी पोषक तत्व मिल जाएं।

तब्बा ब्रांड की फाउंडर **डॉ. मालिनी तब्बा** यहां कामकाजी महिलाओं के लिए कुछ ऐसी रेसिपी बता रही हैं, जिनको नाश्ते में आप आसानी से बना सकती हैं और खुद को और अपने बच्चों को स्वस्थ रखेंगी तभी तो बच्चा स्वस्थ होगा।

सिंगल मॉम के लिए ब्रेकफास्ट रेसिपी

स्वा टोस्ट

एक बरतन में मूंगी ले। प्याज, टमाटर और शिमला मिर्च को छोटे से सोकर बारीक काट लें। इन्हें मूंगी में मिलाएं और जरूरत के हिसाब से पानी या दही डालकर पेस्ट बना लें। इसमें नमक और काली मिर्च डालें। इस पेस्ट को ब्रेड पर समान रूप से फैलाएं। अब तवा गर्म कर लें और उस पर थोड़ा सा बेटिकेन ऑयल या घी डालें। ब्रेड को अच्छे से सेक लें और चटनी के साथ गरमा गरम परोसें।

वेजीटेबल सैंडविच

अपनी मनपसंद सब्जियों को छोटे-छोटे पीस में काट ले। इन्हें एक बाउल में डालें। अब इसमें चनाई, मक्कड़, चीज़ मेयोनीज़ में से किसी भी एक चीज के साथ मिक्स करें। इन्हें ब्रेड पर रखें और सैंडविच की तरह बना दें। अब इन्हें ग्रिल करके या ऐसे ही खा सकते हैं।

वर्किंग मां के बच्चों की 10 खास बातें, जो उन्हें बनाती हैं अलग

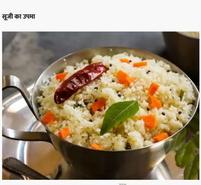
पोहा

तवा में कुछ सब्जियां बारीक काटकर उन्हें हल्का फ्राई कर लें। इन्हें मुखड़ के लिए रख दें। अब पोहा को चारों में 5 मिनट के लिए भिगो दें। अब इसमें मसाले और सब्जियां डालकर फ्राई करें। टेस्टी पोहा तैयार है।

वेजीटेबल इडली

मूंगी और दही मिलाएं। इसकी कंसिस्टेंसी पतली रखें, ना ज्यादा गाढ़ा, ना ज्यादा पतला। अब इसमें कुछ वेजीटेबल बारीक काट कर मिलाएं। हरा धनिया, नमक, और मिर्च डालें। इस बेटर को इडली मेकर में डाल कर माइक्रोवेव ओवन में रखें। तीन मिनट में आपकी इडली तैयार हो जाएगी।

मूंगी का उपमा



TOI

कढ़ाही में एक चम्मच घी डालकर मूंगी को भून लें और इसे अलग बरतन में निकाल लें। अब कढ़ाई में घी या तेल डालकर इसमें राई, चना दाल, उड़द दाल, हींग और करी पत्ता डालें। अब बारीक कटी प्याज डालकर भून लें। इसके बाद कटी हुई सब्जियां डालें और पानी डालकर इन्हें इतना दें। कुछ समय तक पकने दें। अब सब्जियां पक जाएं तो इसमें भूनी मूंगी मिलाएं और इसे अच्छे से चलाते रहें। उपमा तैयार है, चटनी के साथ खाएं।

मेनोपॉज़ीज़ जो सकसेसफुल होने के साथ-साथ हैं सुपर मॉम भी

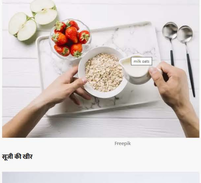
अंकुरित सलाद

अंकुरित दाल का सलाद भी नाश्ते में खाया जा सकता है या लंच के लिए ले सकती हैं। इसमें छोटे छोटे प्याज, टमाटर,शिमला मिर्च, चारिट, उबला आलू बारीकर 2चार से तीन् नमक डालकर खाएं। इससे पोषण और स्वाद दोनों मिलते हैं।

दूध

नाश्ते का सबसे अधिक पौष्टिक तत्व दूध है। अगर आपको दूध खासी पीना पसन्द नहीं है तो इसमें बादाम फ्लेक्स, ओट्स फ्लेक्स, रागी फ्लेक्स और कॉर्नफ्लेक्स आदि में से कुछ मिलाकर और चीनी डालकर ले सकती है।

मिल्क ओट्स



Freepik

मूंगी की खीर

TOI

थोड़ी सी मूंगी भुनकर दूध और चीनी मिलाकर दो मिनट में ही मूंगी की खीर बन जाती है। ऊपर से कटे बादाम और पिस्ता डालकर इसे और भी पौष्टिक बनाया जा सकता है।

हम आशा करते हैं कि आपको यह लेख पसंद आया होगा। अगर आप किसी विषय पर हमसे कुछ पूछना चाहते हैं तो हमें आपके सवालों के जवाब देने में खुशी होगी। आप हमें अपने सवाल कमेंट बॉक्स में लिख सकती हैं।

ईशा त्यागी Follow | फूड Follow

हमसे बातचीत करें

विचारों से अपनी बात कहें

अपनी राय हमसे साझा करें

पोस्ट करें