



## खाद्य एवं पोषण तथा खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग गतिविधियाँ

(2023-2024)

### राष्ट्रीय पोषण माह 2023

खाद्य एवं पोषण तथा खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग, गृह अर्थशास्त्र संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 25.09.2023 को पोषण माह मनाया। इस माह को मनाने के लिए, दिल्ली कॉमनवेल्थ महिला संघ चिकित्सा केंद्र, जमरूदपुर में आहार परामर्श शिविर का आयोजन किया गया।

#### आहार परामर्श शिविर

पोषण माह को मनाने के लिए, दिल्ली कॉमनवेल्थ महिला संघ चिकित्सा केंद्र, जमरूदपुर में आहार परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। डॉ. सीमा पुरी, सेवानिवृत्त प्रोफेसर, आईएचई, डॉ. बानी ऐरी, प्रोफेसर आईएचई और सुश्री सृष्टि नेगी, सहायक प्रोफेसर, आईएचई ने 8 पीएचडी विद्वानों और खाद्य एवं पोषण तथा खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग, आईएचई के मास्टर छात्रों की एक टीम के साथ 25.09.2023 को स्वास्थ्य केंद्र का दौरा किया।

स्वास्थ्य शिविर के लिए कुल 144 प्रतिभागियों/मरीजों ने मौके पर ही अपना पंजीकरण कराया। शिविर की शुरुआत डॉ. सीमा पुरी द्वारा स्वस्थ आहार प्रथाओं पर एक जानकारीपूर्ण और संवादात्मक सत्र के साथ हुई। इसके बाद, व्यक्तिगत आहार परामर्श सत्र हुआ। प्रतिभागियों/मरीजों ने अपने दैनिक आहार दिनचर्या और स्वास्थ्य से संबंधित अपनी विभिन्न चिंताएँ पूछीं। सभी प्रतिभागियों को आहार चार्ट और स्वस्थ खाने के टिप्स दिए गए। मधुमेह, हृदय रोग और अन्य बीमारियों से पीड़ित मरीजों को विस्तृत आहार चार्ट और विशिष्ट आहार संबंधी सुझाव दिए गए। प्रतिभागियों को दिल्ली कॉमनवेल्थ महिला संघ चिकित्सा केंद्र द्वारा जलपान के रूप में कच्चे दलिया और बिस्कुट के पैकेट भी दिए गए।

#### 3. एम्स ट्रॉमा सेंटर गतिविधि

एम.एस.सी. खाद्य एवं पोषण सेमेस्टर 3 के छात्रों को एम्स ट्रॉमा सेंटर के सहयोग से सामुदायिक आउटरीच गतिविधि में शामिल किया गया। छात्रों को मामूली ट्रॉमा केस आवंटित किए गए, जिसके आधार पर उन्हें सड़क दुर्घटना के बाद रक्त की हानि, हड्डी की चोट, अंग-विच्छेदन, गिरने से चोट और मस्तिष्क आघात जैसी ट्रॉमा स्थितियों के प्रबंधन में पोषण की भूमिका को समझाने के लिए एक छोटा नाटक लिखना था।

पूरी कक्षा को चार समूहों में विभाजित किया गया और एम्स, नई दिल्ली के आहार विशेषज्ञ के साथ कई दौर की चर्चा के बाद, चार मामलों को अंतिम रूप दिया गया। स्क्रिप्ट को केस के इर्द-

गिर्द संवादों के साथ नाटक के रूप में विकसित किया गया ताकि सरल भाषा में यह बताया जा सके कि ट्रॉमा के रोगियों को किस तरह से पोषण संबंधी सहायता की आवश्यकता होती है। नाटकों के माध्यम से विशिष्ट खाद्य पदार्थों को शामिल करने के तरीकों को भी समझाया गया। चार स्क्रिप्ट में से एक को छोटी फिल्म में बदल दिया गया जिसे ट्रॉमा सेंटर में दिखाया जा रहा है और दूसरी को 8 नवंबर 2023 को एम्स में छात्रों द्वारा अभिनीत किया गया। ट्रॉमा सेंटर द्वारा पोषण माह गतिविधियों के समापन समारोह में छात्रों और गतिविधि के प्रभारी संकाय प्रोफेसर बानी तांबर ऐरी को केंद्र द्वारा सम्मानित किया गया। पूरी गतिविधि प्रोफेसर बानी तांबर ऐरी, प्रोफेसर, खाद्य और पोषण विभाग, गृह अर्थशास्त्र संस्थान की देखरेख में की गई। यह छात्रों के लिए सीखने का एक शानदार अनुभव था।

### **समूह 1- सड़क दुर्घटना**

#### **शीर्षक: "जखमी प्रतिबिंब"**

अर्शी मलिक, जैस्मीन कौर कपूर, खुशबू लांबा, गौरी शर्मा

### **समूह 2 - विच्छेदन -शीर्षक: "आकाश ही सीमा है"**

साक्षी, विधि गुप्ता, विधि रातावाल, दीपताक्षी खरे, अनुष्का शर्मा

### **समूह 3- गिरने से चोट: शीर्षक: "रिकवरी की शुरुआत"**

दिशा दूंगा, अंशिका अग्रवाल, ईशा सांगवन, प्रिंसी

### **समूह 4- मस्तिष्क की चोट: शीर्षक: आंत्रिय फीडिंग**

प्रिया झा, प्रियंका दीवान, चैनिका यादव, तनिष्का राठौर

## **3. अच्छे पोषण अभ्यासों के लिए व्यवहार परिवर्तन संचार हस्तक्षेप**

ग्रामीण भारत कुल भारतीय आबादी का लगभग 68 प्रतिशत हिस्सा है। ग्रामीण भारत का सत्तर प्रतिशत हिस्सा आजीविका के लिए कृषि और संबद्ध गतिविधियों पर निर्भर करता है। यह जनसांख्यिकीय समूह गंभीर पोषण संबंधी खाद्य असुरक्षा से ग्रस्त है। ये कारक, लैंगिक असमानता की गहरी जड़ें जमाए हुए प्रथाओं के साथ मिलकर 'ग्रामीण महिलाओं' को खाद्य असुरक्षा और खराब स्वास्थ्य के प्रति अत्यधिक संवेदनशील बनाते हैं। इसके अलावा, भारत जैसे देश में जो खाद्य उत्पादन में आत्मनिर्भर है, खाद्य सुरक्षा का पोषण सुरक्षा में अनुवाद नहीं किया गया है, जो कृषि उत्पादन और पोषण सुरक्षा के बीच की कड़ी को दर्शाता है। यह दर्शाता है कि "हरित क्रांति" के समान पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के लिए "पोषण क्रांति" की आवश्यकता है। इसे एक महत्वपूर्ण मुद्दे के रूप में देखते हुए, पोषण माह समारोह के एक भाग के रूप में, खाद्य और पोषण और खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग ने 25 सितंबर 2023 को इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स में "अच्छे पोषण

अभ्यास (जीएनपी) को अपनाने में व्यवहार परिवर्तन संचार (बीसीसी) उपकरणों के अनुप्रयोग" पर एक व्याख्यान का आयोजन किया। इस सत्र में एम.एससी एफ एंड एन, डीडीपीएचएन, बीएससी (एच) गृह विज्ञान और बीएससी (एच) खाद्य प्रौद्योगिकी के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रोफेसर तेजमीत रेखी और डॉ विधु यादव ने इस सत्र का आयोजन किया और डॉ वी संगीता इसकी वक्ता थीं। वी संगीता (कृषि विस्तार) अप्रैल 2010 से भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के तत्वावधान में भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली में कार्यरत हैं और वे कमजोर जिलों में ग्रामीण आबादी के बीच आहार विविधता और पोषण संबंधी स्थिति पर काम कर रही हैं और अच्छे पोषण प्रथाओं के लिए व्यवहार परिवर्तन संचार (बीसीसी) हस्तक्षेप कर रही हैं। वे यूपी और हरियाणा में एग्रीन्यूट्री स्मार्ट विलेज मॉडल के साथ प्रयोग कर रही हैं। उन्होंने यूपी के बागपत जिले के लेहचोरा और मुकरी गांवों में सामुदायिक कृषि-पोषक सुरक्षा केंद्र (सीएनएससी) स्थापित किए यह सत्र सभी संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए बहुत उपयोगी था।

## **डी. राष्ट्रीय पोषण माह 2023 मनाने के लिए रेसिपी पोस्टर प्रतियोगिता**

दिल्ली विश्वविद्यालय के गृह अर्थशास्त्र संस्थान के खाद्य एवं पोषण तथा खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग ने राष्ट्रीय पोषण माह 2023 मनाने के लिए “पारंपरिक भारतीय थाली” पर “रेसिपी पोस्टर बनाने की प्रतियोगिता” का आयोजन किया। आयोजन समिति के सदस्यों द्वारा इस कार्यक्रम का सफलतापूर्वक संचालन किया गया तथा इसे दो चरणों में आयोजित किया गया। पहले चरण में नीचे दिए गए **Google** फॉर्म लिंक का उपयोग करके प्रतिभागियों का पंजीकरण किया गया।

**(<https://forms.gle/pKHKPguKc6Y5HRGF8>)**

कार्यक्रम के लिए कुल 7 प्रतिभागियों ने पंजीकरण कराया तथा उनके पोस्टर को आगे के मूल्यांकन (दूसरे चरण) के लिए सम्मेलन कक्ष के पास सफलतापूर्वक प्रदर्शित किया गया। इन पोस्टरों का मूल्यांकन करने के लिए खाद्य एवं पोषण तथा खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग, गृह अर्थशास्त्र संस्थान की डॉ. तेजमीत कौर रेखी तथा डॉ. शिप्रा गुप्ता का हार्दिक स्वागत किया गया। पोस्टरों को जीवंत रंगों के साथ डिजिटल रूप से डिज़ाइन किया गया था। इनमें से प्रत्येक पोस्टर भारत के विभिन्न स्वादों जैसे राजस्थानी थाली, नवरात्रि थाली, प्रामाणिक थाली, दक्षिण भारतीय थाली, महाराष्ट्र थाली, हिमाचल थाली आदि पर केंद्रित था। छात्रों ने अपनी पारंपरिक थाली के स्वाद को बेहतर बनाने के लिए कुछ पौष्टिक और स्वस्थ व्यंजनों को भी साझा किया। विजेताओं को उपलब्धि के प्रमाण पत्र के साथ-साथ नकद पुरस्कार भी प्रदान किए गए। विजेताओं की सूची नीचे दी गई है। विजेता 1 (महाराष्ट्र थाली): दीपाली, बी.एससी. (ऑनर्स) गृह विज्ञान, तृतीय वर्ष, गृह अर्थशास्त्र संस्थान विजेता 2 (राजस्थानी थाली): इफ्रा अंजुम, बी.एससी. (पास) गृह विज्ञान, द्वितीय वर्ष, गृह अर्थशास्त्र संस्थान दर्शकों ने उत्साहपूर्वक और सक्रिय रूप से भाग लिया। शिक्षकों और छात्रों ने सफलतापूर्वक गतिविधि का संचालन किया और गतिविधि को सफल बनाया।

## Academic Festival Report

### Department of Food & Nutrition and Food Technology

### Year 2023-24

#### National Nutrition Month (2023)

Department of Food & Nutrition and Food Technology celebrated the Academic Festival in the Month of September 2023 to mark the occasion of National Nutrition Month (Poshan Maah-2023). Following activities were organised as part of the Poshan Maah festival.

#### 1. Diet Counselling Camp

The Department of Food & Nutrition and Food Technology, Institute of Home Economics, University of Delhi celebrated Poshan Maah on 25.09.2023. To celebrate this month, a diet counseling camp was organized at Delhi Commonwealth Women's Association Medical Centre, Zamrudpur. Dr. Seema Puri, Retd. Professor, IHE, Dr. Bani Aeri, Professor IHE and Ms. Srishti Negi, Assistant Professor, IHE visited the health centre on 25.09.2023 with a team of 8 PhD scholars and Master students of the Department of Food & Nutrition and Food Technology, IHE.

A total of 144 participants/ patients registered themselves on the spot for the health camp. The camp started with an informative and interactive session on healthy dietary practices by Dr. Seema Puri. Thereafter, individual diet counselling session took place. Participants/ patients asked various concerns of theirs related to their daily diet routine and health. Diet charts and healthy eating tips were provided to all the participants. Patients with diabetes, cardiovascular diseases and others were provided with a detailed diet chart and specific dietary tips. Participants were also provided with packets of raw daliya and biscuits as refreshments by the Delhi Commonwealth Women's Association Medical Centre.





### 3. AIIMS Trauma Centre Activity

Students of M.Sc Food and Nutrition Sem 3 were involved in a community outreach activity in collaboration with AIIMS Trauma Centre. The students were allocated minor trauma cases based on which they had to script a small play to explain the role of nutrition in the management of trauma conditions like road accident followed by blood loss, bone injury, amputation, fall injury and brain trauma.

The entire class was divided into four groups and after several rounds of discussion with the Dietitian from AIIMS, New Delhi, four cases were finalised. The scripts were developed around the case in the form of a play with dialogues so as to convey in a simple language the manner in which patients of trauma need nutritional support. Methods of incorporating specific foods were also explained via the plays. Of the four scripts, one was converted into a small film which is being showcased in the Trauma Center and the other was enacted by the students at AIIMS on 8<sup>th</sup> November 2023. The students and faculty in-charge of the activity prof Bani Tamber Aeri were felicitated by the center on the valedictory function of Poshan Mah activities by the Trauma Center. Whole of the activity was carried out under the supervision of Prof. Bani Tamber Aeri, Professor, Department Of Food and Nutrition, Institute of Home Economics. It was a great learning experience for the students.

***Group 1- ROAD ACCIDENT***

***Title: "SCARRED REFLECTIONS"***

Arshi Malik  
Jasmine Kaur Kapoor  
Khushboo Lamba  
Gauri Sharma

***Group 2 - AMPUTATION -***

***Title: "SKY IS THE LIMIT"***

Sakshi  
Vidhi Gupta  
Vidhi Ratawal  
Deeptakshi Khare  
Anushka Sharma

***Group 3- FALL INJURY***

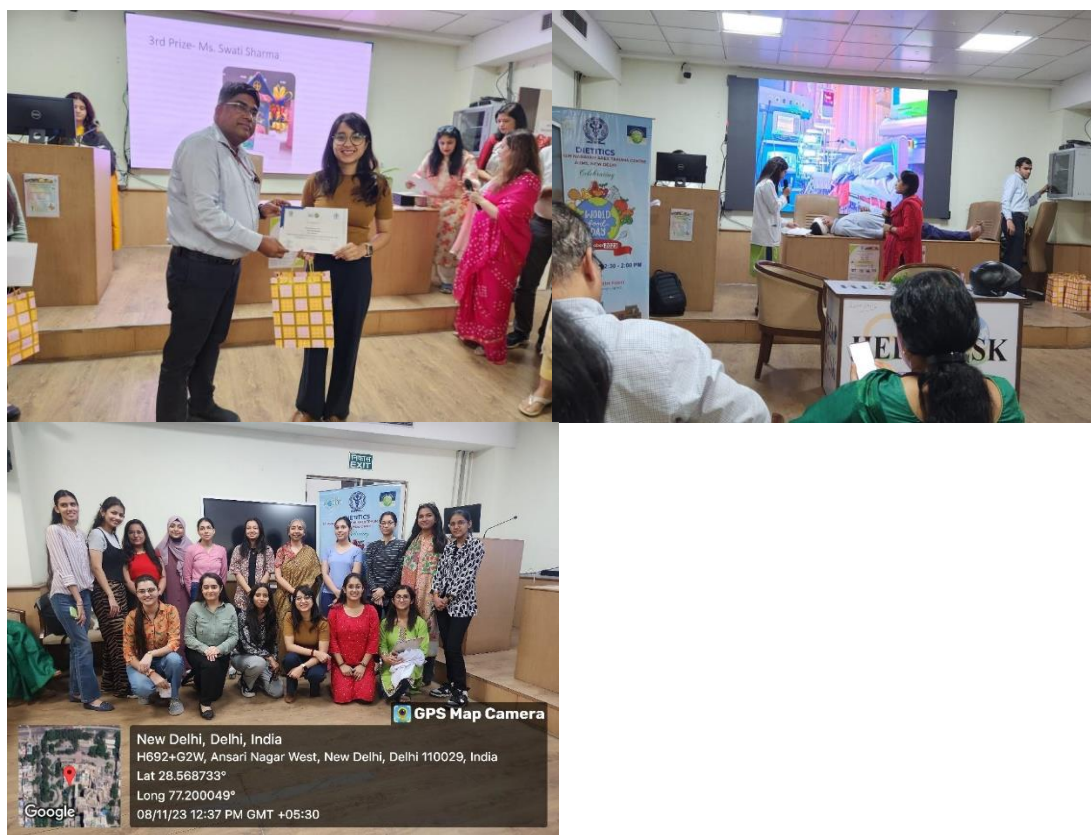
***Title: "KICKSTART TO RECOVERY"***

Disha Doonga  
Anshika Aggarwal  
Eesha Sangwn  
Princy

***Group 4- BRAIN INJURY***

***Title: ENTERAL FEEDING***

Priya Jha  
Priyanka Dewan  
Chenika Yadav  
Tanishka Rathore



### 3. Behavioural Change Communication interventions for Good Nutrition Practices

Rural India makes up about 68 per cent of the total Indian population. Seventy percent of rural India depends on agriculture and allied activities for livelihood. This demographic group suffers from severe nutritional food insecurity. These factors, combined with the deeply entrenched practices of gender inequality, make ‘Rural Women’ highly vulnerable to food insecurity and poor health. Further, in a country like India which is self-sufficient in food production, food security not translated into nutritional security, indicating missing link between agriculture production and nutritional security. It signifies that similar to that of “Green Revolution” there is a need for “Nutrition Revolution” for achieving nutritional security. Considering this as an important issue, as a part of Poshan Maah celebrations, Department of Food & Nutrition and Food Technology organized a lecture on “Application of Behavioural Change Communication (BCC) tools in adopting Good Nutrition Practices (GNP)” on 25<sup>th</sup> September’2023 at Institute of Home Economics. Students of M.Sc F&N, DDPHN, B,Sc(H) Home Science and B.Sc (H) Food Technology participated in this session. Prof Tejmeet Rekhi and Dr Vidhu Yadav organized this session and Dr V. Sangeetha was the speaker for this.

V. Sangeetha (Agricultural Extension) is serving in the Indian Agricultural Research Institute, New Delhi under the aegis of Indian Council of Agricultural Research since April 2010 and she is working on dietary diversity and nutritional status among rural population in vulnerable districts and undertaking Behavioural Change Communication (BCC) interventions for Good

Nutrition Practices. She is experimenting with the AgriNutri Smart village model in U.P. and Haryana. She has established Community Agri-Nutri Security Centers (CANSCs) in villages of Lehchora and Mukari, Baghpat district, U.P. and has organized capacity building training for rural women especially in value-added nutri products and Nutrition Sensitive Agriculture. She is involved in transfer of nutri rich varieties in farmers' fields. The session was very useful for all the faculty members and the students.



#### D. Recipe poster competition to celebrate National Nutrition Month 2023

Department of Food & Nutrition and Food Technology, Institute of Home Economics, University of Delhi organized a “**Recipe Poster making competition**” on “**Traditional Indian Thali**” to celebrate National Nutrition Month 2023. The event was successfully conducted by the organizing committee members and it was conducted in two rounds. First round involved registration of the participants using Google form link mentioned below.

<https://forms.gle/pKHKPguKc6Y5HRGF8>

A total number of 7 participants registered for the event and their posters were successfully displayed near to the conference room for further assessment (Second round). Dr. Tejmeet Kaur Rekhi and Dr. Shipra Gupta, Department of Food & Nutrition and Food Technology, Institute of Home Economics, were warmly welcomed to judge these posters. The posters were designed digitally with vibrant colors. Each of these posters focused on different flavors of India such as Rajasthani Thali, Navratri Thali, Authentic Thali, South Indian Thali, Maharashtra Thali, Himachal Thali etc. Some nutritious and healthy recipes to improvise taste of their Traditional Thali were also shared by the students.

The winners were provided with the certificates of achievement as well cash prize. List of winners has been mentioned below.

**Winner 1 (Maharashtra Thali):** Deepali, B.Sc. (Hons.) Home Science, 3<sup>rd</sup> year, Institute of Home Economics

**Winner 2 (Rajasthani Thali):** Ifra Anjum, B.Sc. (Pass) Home Science, 2<sup>nd</sup> year, Institute of Home Economics

The audience was enthusiastic and actively involved & participated in this event. The teachers and students successful conducted the activity and made the activity worth successful.

Department of Food & Nutrition and Food Technology  
Institute of Home Economics  
(University of Delhi)

Celebrates  
राष्ट्रीय पोषण माह समारोह 2023

Under the theme  
"सुपोषित भारत, साक्षर भारत, सशक्त भारत"

**Recipe Poster making competition**  
ON  
**"TRADITIONAL INDIAN THALI"**  
**"पारंपरिक भारतीय थाली"**

Guidelines for recipe poster competition

- The poster size: A3 sheet (Horizontal or Vertical)
- The poster should be made digitally using PPT, Canva, word, or any other suitable app.
- The poster should be either in Hindi or English
- The poster should have an appropriate slogan.
- The poster should include the following details- Name of each dish, key ingredients, traditional/historic significance, Nutritional importance, Health benefits.
- Only one entry per participant is allowed.
- The details of the participant such as Name, Course and Year, Mobile No, & specific theme of the poster should be written at the back.
- A scanned copy of the poster (less than 10 MB in PDF format) should be attached to the link below and submitted by 22nd September 4 PM.
- A hard copy of the same poster should be submitted in Room No. 211A, by 23rd September (4 PM maximum)
- Display of poster will be done on 23rd September, near Conference room, IHE.

Link for online poster submission:  
<https://forms.gle/92nxa1KTL1eQvaxYZ>

For any query contact:  
9871118290  
963492208

Patron  
Prof. Renu Arora  
(Director, IHE)

Convener  
Ms. Deepshikha Kataria  
(Teacher-in-charge)

Organizing committee  
Dr. Vandana Sahrawat  
Dr. Vandana

**Eating home cooked food**

**Helps to keep you good**

Kesar phirni is made from milk, rice, saffron, dry fruits. Saffron is a good antioxidant and improves mood and depressive symptoms.

Paneer Malhotra is made from paneer which is a rich source of protein and helps in building bones and muscles.

Dal fry is made from yellow moong dal which is a good source of protein, fiber, potassium and magnesium and maintains good elasticity of skin.

Chana is helpful in controlling blood sugar and aids in weight loss.

Jeera rice contains iron in rich amounts which helps to boost immunity.

One lachha paratha provides about 12% of the total daily caloric requirement of a standard adult diet of 2000 calories.

**Rajasthani Thali**  
"Treat your taste buds like royalty with rajasthanian thali"

**Moong Dal Halwa**  
Yellow Moong Dal  
Ghee (Clarified Butter)  
Sugar  
Raisins  
Almonds  
Green Cardamom Powder

**Rajasthani Kadhi**  
curd  
Besan (Gramflour)  
Hing (Asafoetida)  
Methana (Fenugreek Seeds)  
Salt (Unseasoned seeds)  
Jeera (Cumin seeds)  
Curry Leaves  
Dry Red Chilies

**Panchmel Dal**  
Black Gram (Urad Dal)  
cup Bengal Green (Chana Dal)  
Green Gram (Moong Dal)  
cup Arhar Dal  
Masur Dal

**Daal baati churma**  
Atta (Whole Wheat Flour)  
Ghee (Clarified Butter)  
Panchmel Dal (or Milk Lentils)  
Saboot Lal Mirch (Dry Whole Red Chilies)

**Health benefits**  
Rajasthani cuisine is known for its use of whole grains, such as bajra, jowar, and corn. These grains are rich in fiber, vitamins, and minerals, and can help reduce the risk of heart disease, diabetes, and obesity. Rajasthani cuisine also uses a variety of spices, including cumin, coriander, pepper, chillies, cardamom, cinnamon, and cloves. The cuisine is also known for its pickles and chutneys, which aid in digestion.

**History of Rajasthani Thali**  
The Rajasthani thali is a traditional platter of gourmet dishes from the Rajasthan region of northwest India. The thali is a reflection of the region's socio-geographical characteristics, including its harsh desert climate and scarcity of fresh vegetables. The thali often includes curries, pickles, breads, and desserts, and the cuisine is often quite spicy.



# INDIAN THALI (HIMACHALI THALI)

INDIA IS A PLACE WHERE EVERY SPICE TELLS A STORY AND EACH FLAVOUR HAS A REMEMBRANCE.



## PACHOLE

### INGREDIENTS

1. Corn kernels
2. Garam masala powder
3. Ginger-garlic-green chilli
4. Gram flour (besan)
5. Cornflour/ corn starch
6. Salt to taste
7. Oil for greasing

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

- |         |             |
|---------|-------------|
| Cals    | : 1051 Kcal |
| Carbs   | : 115 gm    |
| Protein | : 32 gm     |
| Fat     | : 36.9 gm   |

### INGREDIENTS

1. Whole Wheat Flour
2. Black Urad Dal
3. Water
4. Oil, for frying
5. Salt, to taste

## BABRU

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Total Fat          | 3g    |
| 2. Saturated Fat      | 0.5g  |
| 3. Sodium             | 2.4mg |
| 4. Total Carbohydrate | 86g   |
| 5. Dietary Fiber      | 13g   |
| 6. Sugar              | 0.5g  |
| 7. Protein            | 16g   |

### HEALTH BENEFITS

1. Gut health
2. Prevention of colon cancer

## MEETHA BAHAT

### INGREDIENTS

1. Basmati Rice
2. Ghee
3. Cardamom Powder
4. Water
5. Jaggery
6. Pistachios
7. Cashew
8. Almonds
9. Coconut

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1. Energy      | 262kcal |
| 2. Protein     | 2g      |
| 3. Carbs       | 56.2g   |
| 4. Fiber       | 1.2g    |
| 5. Fat         | 4.2g    |
| 6. Cholesterol | 0mg     |

## KHERU

### INGREDIENTS

1. Ghee
2. Lentils
3. yoghurt
4. garlic, ginger, onion
5. cardamoms
6. cinnamons
7. bay leaves
8. gram flour

### HEALTH BENEFITS

1. good for bone health and helps reduce cholesterol levels.
2. Rich in calcium, vitamins B12 and B2, zinc, and proteins.

### INGREDIENTS

1. lotus stems, peeled and sliced
2. onion, slice garlic, chopped
3. ginger, grated
4. chickpea flour
5. coriander powder
6. turmeric powder
7. red chilli powder
8. Salt to taste
9. oil

## BHEY

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

1. Calories: 40
2. Fat: 0g
3. Sodium: 27mg
4. Carbohydrates: 9.6g
5. Fiber: 1.9g
6. Sugars: 0.3g
7. Protein: 1g
8. Vitamin C: 16.4mg
9. Vitamin B: 0.2mg

### INGREDIENTS

1. Potatoes (Aloo)
2. Onion
3. Cumin seeds
4. Asafoetida
5. Black cardamom
6. Cloves
7. Cinnamon Stick
8. Turmeric powder

## ALOO PALDA

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

9. Coriander
  10. Red Chilli
  11. Salt
  12. Garam masala
  13. Mustard oil
  14. Rice
  15. Cardamom
- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1. Total Fat     | 9.84g     |
| 2. Sodium        | 1200.52mg |
| 3. Potassium     | 434.34mg  |
| 4. Total Carbs   | 22.43g    |
| 5. Sugars        | 7.86g     |
| 6. Dietary Fiber | 4.59g     |
| 8. Protein       | 2.24g     |
| 9. Vitamin C     | 21.1mg    |
| 10. Vitamin A    | 0.8mg     |
| 11. Iron         | 2.9mg     |
| 12. Calcium      | 63mg      |

### INGREDIENTS

1. Kabuli Chana
2. Mustard oil
3. Asafoetida (hing)
4. Cloves (Laung)
5. Cinnamon Stick (Dalehini)
6. Black cardamom (Badi Elaichi)
7. Black Peppercorns
8. Cumin seeds (Jeera)
9. Onion
10. Garam masala powder
11. Powder (Dhania)

## GHANA MADRA

### NUTRITIONAL IMPORTANCE

12. Turmeric
  13. Red Chilli
  14. Salt
  15. Chillies
  16. Yogurt
  17. Rice flour
  18. Ghee
- |            |      |
|------------|------|
| 1. Fat     | 6 g  |
| 2. Protein | 18 g |
| 3. Carbs   | 74 g |
| 4. Fiber   | 43 g |

### HEALTH BENEFITS

1. SUPPORTS HEART HEALTH
2. REDUCES RISK OF BIRTH DEFECTS
3. MAY TREAT HAY FEVER