

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ Plant Proteins

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵਿਚ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ:

- ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭੁੱਖ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਫਾਇਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
- ਪੇਟ ਵਿਚਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਬੀਓਆਇਟਿਕ ਹਨ
- ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਹਨ
- ਆਇਰਨ, ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ	ਸਰਵਿੰਗ	ਸੁਝਾਅ
ਬੀਨਜ਼	ਕਾਲੇ ਮਾਂਹ, ਰਾਜ ਮਾਂਹ, ਨੇਵੀ, ਮੂੰਗ, ਪਿੱਟੇ ਚਿਕਪੀਅਜ਼/ਗਾਰਬਾਂਜੋ ਬੀਨਜ਼ ਹੱਮਸ	½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ¼ ਕੱਪ	ਉਹ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)। ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਲਈ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਰਲਾਉ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉ, ਸਲਾਦਾਂ, ਚਿਲੀ, ਸੂਪਾਂ, ਬੂਰੀਤੋਜ਼ ਵਿਚ ਪਾਉ ਜਾਂ ਬੀਨ ਪਾਸਤਾ ਬਣਾਉ। ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ 'ਤੇ ਲਾਉ, ਡਿੱਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ।
ਮਟਰ	ਸੁੱਕੇ ਦਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੀਲੇ	½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ	ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਸੌਸਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਹੇਠਾਂ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।
ਦਾਲਾਂ	ਹਰੀਆਂ, ਬਰਾਉਨ, ਕਾਲੀਆਂ, ਟਰਟਲ **ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਲਾਲ ਜਾਂ ਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ **ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ	½ ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	ਉਹ ਡੱਬੇਬੰਦ ਦਾਲਾਂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)। ਕੜੀਆਂ, ਸੂਪਾਂ, ਓਟਮੀਲ, ਚੌਲਾਂ, ਗਰੇਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਊਲਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਰੈਪਾਂ, ਟਾਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਦਾਲਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੌਸ, ਡਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਪਾਸਟੇ ਬਣਾਉ।
ਸੋਏ	ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਸਖਤ ਟੋਫੂ/ਟੈਮਪੇਹ ਐਡਾਮਮੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਦੁੱਧ	¼ ਕੱਪ ½ ਕੱਪ ½ ਕੱਪ 1 ਕੱਪ	ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ, ਸਲਾਦਾਂ ਉੱਪਰ, ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ ਵਿਚ। ਸਟੱਰ ਫਰਾਇਜ਼, ਬੂਰੀਟੋਜ਼, ਕੜੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਿਲਡ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ। ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਾਈਡ ਡਿਸ਼ ਵਜੋਂ। ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰਲਾਏ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਗਿਰੀਆਂ	ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਪੀਕਾਨ, ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਘਿਉ	¼ ਕੱਪ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ	ਅਲੂਣੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ। ਸਲਾਦਾਂ, ਓਟਮੀਲ, ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉ ਜਾਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਉੱਪਰ ਕੁਤਰ ਕੇ ਪਾਉ। ਕੁਦਰਤੀ, ਅਲੂਣੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਡਿੱਪਾਂ, ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼, ਸਮੂਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਟੋਸਟਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋ।
ਬੀਜ	ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਕੱਦੂ, ਹੈਮਪ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਘਿਉ (ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਟਾਹੀਨੀ)	2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ	ਸਲਾਦਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਸਮੂਦੀਆਂ ਉੱਪਰ ਪਾਉ। ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਫਲ ਉੱਪਰ ਪਾਉ।
ਖੁਰਾਕੀ ਯੀਸਟ	ਰੈੱਡ ਸਟਾਰ ਯੀਸਟ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ	ਸਲਾਦਾਂ, ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਖਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਬਰੂਚੇ ਜਾਂ ਡਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਵਿਚ ਰਲਾਉ।

ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼

1. ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਾਂ 3 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1 ਕੱਪ ਬੀਨਜ਼ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਹੀਟ ਤੋਂ ਚੱਕ ਦਿਉ ਅਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
2. ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਹਰ 1 ਕੱਪ ਪਿੱਛੇ 3 ਕੱਪ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਉ
3. ਉਬਾਲੋ, 45 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ।

ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ

1. ਦਲੇ ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ, ਮਟਰਾਂ ਦੇ 1 ਕੱਪ ਪਿੱਛੇ 2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਉ
2. ਉਬਾਲੋ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ

ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ

1. ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ, ਫਿਰ ਦਾਲਾਂ ਦੇ 1 ਕੱਪ ਪਿੱਛੇ 3 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਉ
2. ਉਬਾਲੋ, 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੁਕਿੰਗ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀਆਂ

ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਗਿਰਗਿਟ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖੀਆਂ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀਆਂ ਕਰੋ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੌਲਾ

ਬਦਲੋ:

½ ਜਾਂ ਸਾਰਾ
ਕੀਨੋਵਾਅ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਪਕਾਈਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ
ਦਾਲਾਂ

ਫਾਇਦੇ:

✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਟਾਕੋਜ਼

ਜਾਂ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੈਸਪੀ ਵਿਚਲਾ ½ ਮੀਟ ਬਦਲੋ

ਬਦਲੋ:

½ ਜਾਂ ਸਾਰਾ
ਸੁਰੈਡ ਕੀਤਾ
ਹੋਇਆ ਪੋਰਕ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਪਕਾਈਆਂ
ਹੋਈਆਂ
ਹਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ

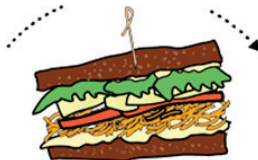
ਫਾਇਦੇ:

✓ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ

ਸੈਂਡਵਿਚ ਸਪਰੈੱਡ

ਬਦਲੋ:

ਮੈਅਨੀਜ਼



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਹੱਮਸ

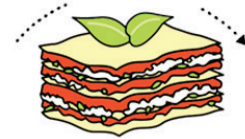
ਫਾਇਦੇ:

✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਲਜ਼ਾਈਨਿਆ

ਬਦਲੋ:

½ ਜਾਂ ਸਾਰਾ
ਰੀਕੋਟਾ ਚੀਜ਼



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ
ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ
ਬੀਨਜ਼

ਫਾਇਦੇ:

✓ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ

ਬਰਗਰ

ਬਦਲੋ:

½ ਜਾਂ ਸਾਰਾ
ਗਰਾਊਂਡ ਬੀਫ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ
ਪਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼

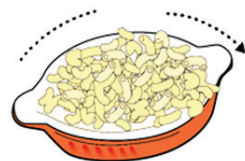
ਫਾਇਦੇ:

✓ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ✓ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਫੈਟ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ

ਮੈਕ ਐਨ' ਚੀਜ਼

ਬਦਲੋ:

½ ਤੱਕ
ਚੀਜ਼ ਸੌਸ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਪੀਲੇ ਮਲੀਦਾ
ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਟਰ

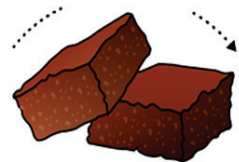
ਫਾਇਦੇ:

✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ

ਬਰਾਊਨੀਜ਼

ਬਦਲੋ:

1 ਕੱਪ
ਆਟਾ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

15 ਔਂਸ ਦਾ
1 ਡੱਬਾ
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼
ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ
ਹੋਏ

ਫਾਇਦੇ:

✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਚੌਕਲੇਟ ਚਿੱਪ ਕੁੱਕੀਆਂ

ਬਦਲੋ:

½ ਜਾਂ ਸਾਰਾ
ਤੇਲ



ਇਹਦੇ ਨਾਲ:

ਲਾਲ ਮਸਰਾਂ ਦੀ
ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ
ਹੋਈ ਦਾਲ

ਫਾਇਦੇ:

✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਚਿੱਤਰ pulses.org ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।