



## डायलिसिस रेसिपी बुकलेट

डॉ. अपेक्षा एकबोटे  
द्वारा उपचारित और सूत्रबद्ध  
पीएच.डी, आरडी, सीडीई प्रमुख आहार विज्ञानी, नेफ्रोप्लस



## सेब का हलवा

सेब का हलवा एक सरल और कैलोरी सघन रेसिपी है।

इसे प्रोटीन से भरपूर बनाने के लिए आप इसमें किडनी के अनुकूल सप्लीमेंट भी मिला सकते हैं।



**सर्विंग का आकार: 1 कटोरा**

**हिस्से का आकार: 2 कटोरा**

**सामग्री:**

- सेब—200 ग्राम
- दूध (गाय) — 1/2 कप (70 मिली)
- बादाम — संख्या में 5 या 5 ग्राम
- दालचीनी—2 ग्राम
- ब्राउन शुगर—1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)

### बनाने की विधि:

- सबसे पहले सेब को छिलकर काट लें या कद्दूस कर लें और इसे एक पहले से गर्म पैन में डाल दें।
- पैन में दूध या चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लें।  
15–20 मिनट तक इसे धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं।  
दालचीनी पाउडर और कटे हुए बादाम डालें।
- सेब का हलवा परोसने के लिए तैयार है।

### पोषण मान प्रति सर्विंग

कैलोरी	प्रोटीन	सोडियम	पोटेशियम	फास्फोरस
107.49किलो कैलोरी	1.99ग्राम	10.48मि.ग्रा	178.03मि.ग्रा	57.12मि.ग्रा

**ध्यान दें:** एक बार जब सेब का हलवा आंच से उतार लिया जाए, तो आप इसे प्रोटीन युक्त बनाने के लिए किडनी के अनुकूल प्रोटीन सप्लीमेंट मिला सकते हैं।

## चुकंदर का पराठा



हिस्से का आकार: 4

सर्विंग का आकार: 2

सामग्री:

- ½ कप चुकंदर (कट्टकस किया हुआ)
- 1 कप गेहूं का आटा
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच जीरा
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच गरम मसाला
- ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 0.5 ग्राम नमक/आहार विशेषज्ञ के निर्देशानुसार
- भूनने के लिए तेल
- आटा गूंथने के लिये पानी

### बनाने की विधि:

- एक बड़े कटोरे में गेहूं का आटा लें और इसमें कसा हुआ चुकंदर डालें और अच्छी तरह मिलाएं
- सभी मसाले (मिर्च पाउडर, जीरा, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हल्दी पाउडर) और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालें और इसे चपाती के आटे की तरह गूंध लें लेकिन इसे ज्यादा नरम न करें क्योंकि चुकंदर अपना पानी छोड़ सकता है।
- आटे को थोड़ा सा तेल लगाकर चिकना कर लीजिए और 30 मिनट के लिए अलग रख दें
- आटे का एक छोटा सा हिस्सा उठाइये और इसे 1 इंच मोटाई में रोटी की तरह बेल लें।
- तवा गर्म करें और पराठे को दोनों तरफ से तेल लगाकर नरम होने तक सेकें
- इसे ककड़ी के रायते/हंग का दही/श्रीखंड के साथ गरमागरम परोसें

### अनुशंसित सर्विंग के लिए पोषण मान

कैलोरी	208.5 किलो कैलोरी
प्रोटीन	4.3 ग्राम
सोडियम	141 मि.ग्रा
पोटैशियम	272.7 मि.ग्रा
फास्फोरस	115.4 मि.ग्रा

**ध्यान दें:** चुकंदर को कढ़कस करने के बाद उसे छानकर इस रेसिपी के पोटैशियम को कम किया जा सकता है।

# भरवां करैला

एक पंजाबी व्यंजन जिसे साइड डिश के रूप में या रोटी के साथ खाया जा सकता है



**हिस्से का आकार: 6**

**सर्विंग का आकार: 1**

**सामग्री:**

- करेले/करेला-6 (1 करेला लगभग 70 ग्राम)
- नमक - 1/4 चम्मच या आहार विशेषज्ञों की सलाह के अनुसार
- मसाला के लिए - 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच, अदरक पाउडर, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच, मिर्च पाउडर, एक चुटकी हिंग, 1 चम्मच भुनी हुई सौंफ बीज दरदरा पीसा हुआ, 1/2 छोटा चम्मच मेथी दाना भूनकर दरदरा पीस लें
- रिफाईंड तेल 1-2 बड़े चम्मच

### बनाने की विधि:

- करेले की खुरदुरी सतह को खुरचें, एक तरफ लंबाई में चीरा लगाएं, ऊपर से नमक छिड़कें और लगभग 30 मिनट के लिए अलग रख दें।
- करेले का कड़वा रस निकालने के लिए उसे निचोड़ें और सख्त बीज निकाल लें। करेले में अच्छी तरह से भरावन भरें।
- एक कढ़ाई में तेल गरम करें, उसमें करेले डालें और तेज आंच पर दोनों तरफ से कुछ देर तक पकाएं। कुछ मिनटों के बाद, ढककर धीमी आंच पर पूरी तरह पकने और सभी तरफ से भूरा होने तक पकाएं।

### एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	56.6 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.4 ग्राम
सोडियम	137.6
पोटैशियम	256.2 मि.ग्रा
फास्फोरस	33.6 मि.ग्रा

# मक्के के कटलेट



**हिस्से का आकार: 10**

**सर्विंग का आकार: 2**

**सामग्री:**

- 1 कप मक्का (ताजा/जमा हुआ)
- 2 मध्यम आकार के छिले हुए आलू (उबले और मसले हुए)
- 1/2 प्याज (बारीक कटा हुआ)
- 1/4 शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1/2 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट
- 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच बेसन (भुना हुआ)
- 1/4 कप ब्रेड क्रम्ब्स
- 1 बड़ा चम्मच मक्के का आटा
- 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च (कुटी हुई)
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- तलने के लिए तेल
- नमक-1/4 चम्मच या आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार



## बनाने की विधि:

1. एक छोटे ब्लेंडर में उबले हुए मकई या जमे हुए मकई के मिश्रण को बिना पानी मिलाए दरदरा पेस्ट बना लें। 2 बड़े चम्मच मक्के के दाने अलग रख लें।
2. पेस्ट को एक बड़े मिक्सिंग बाउल में डालें और इसमें उबले और मसले हुए आलू (छिले हुए) डालें, इसके अलावा प्याज, शिमला मिर्च, मिर्च और अदरक का पेस्ट, मसाले और नमक डालें।
3. 1/4 कप ब्रेड के क्रम्ब्स , 1 बड़ा चम्मच भुना हुआ बेसन, 1 बड़ा चम्मच मक्के का आटा, 2 बड़े चम्मच उबले हुए और अलग से निकाले हुए मक्के और कुटी हुई काली मिर्च डालें, नींबू का रस भी डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाकर आटा गूंध लें।
4. यदि बहुत अधिक नमी हो तो अधिक ब्रेड क्रम्ब्स डालें।
5. हाथों को तेल से चिकना करके गोली के आकार के कबाब बनाएं।
6. इन्हें गर्म तेल में डीप फ्राई करें और मध्यम आंच पर कबाब को सुनहरा भूरा होने तक तलें और गर्मागर्म सर्व करें।

कटलेट को स्वास्थ्यवर्धक बनाने के लिए सुनहरा भूरा होने तक हल्का तलाघर्यर फ्रायर में भी बनाया जा सकता है।

## एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	227.83 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.9 ग्राम
सोडियम	42.79 मि.ग्रा
पोटैशियम	163.9 मि.ग्रा
फास्फोरस	41.6 मि.ग्रा

**ध्यान दें:** मक्के में पोटैशियम की मात्रा मध्यम मात्रा से ज्यादा होती है और इसे पकाने से पहले छीलना पड़ता है

## ककड़ी अनानास का सलाद



हिस्सा: 1 कटोरा

सर्विंग का आकार: 1/2 कटोरा

सामग्री:

- खीरा – 50 ग्राम क्यूब्स में कटा हुआ
- अनानास – 50 ग्राम छोटे क्यूब्स में कटा हुआ
- चेरी टमाटर – 4–5/20 ग्राम
- आइसबर्ग लेट्यूस – 20 ग्राम
- नींबू का रस – 5 मि.ली
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- शहद – 1 चम्मच
- नमक–1/4 चम्मच या आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार
- धनिया पत्ती कटी हुई (वैकल्पिक)

### बनाने की विधि:

- सभी अवयवों को मिलाएं और नींबू के रस को समान रूप से वितरित करने के लिए हल्के से उछालें।
- यदि चाहें तो नमक और काली मिर्च के साथ इसको और स्वादिष्ट बनाएं।
- तुरंत परोसें या परोसने के लिए तैयार होने तक इसे ढंडा रखें।

### एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	26.1 किलो कैलोरी
प्रोटीन	0.64 ग्राम
सोडियम	100.5 मि.ग्रा
पोटैशियम	130.8 मि.ग्रा
फास्फोरस	17 मि.ग्रा

# फलों से बना दही



हिस्से का आकार: 2

सर्विंग का आकार: 1

सामग्री:

- दही (हैंग)– 100 ग्राम
- चीनी – 15 ग्राम (1 चम्मच)
- बादाम – 5 संख्या में (5 ग्राम)
- सेब – 20 ग्राम
- स्ट्रॉबेरी – 20 ग्राम
- अनानास – 20 ग्राम
- नाशपाती –20 ग्राम
- अंगूर (काला)–20 ग्राम

### बनाने की विधि:

1. हँग कर्ड बनाने के लिए सबसे पहले दही को मलमल के कपड़े में कसकर बांध लें और नीचे एक कटोरा रखकर ऊंचाई पर लटका दें ताकि बचा हुआ पानी इकट्ठा हो जाए और पानी को 1-2 घंटे तक बहने दें।
2. हंग कर्ड में चीनी डालकर अच्छी तरह फेंट लें।
3. सभी फलों को धोकर काट लें। बादाम को छील के काट लें।
4. दही में सभी फल डालकर अच्छे से मिला लें।
5. ऊपर से कटे हुए बादाम छिड़कें
6. ताजा और ठंडा परोसें।

### एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	प्रोटीन	सोडियम	पोटैशियम	फास्फोरस
101.44किलो कैलोरी	1.75ग्राम	16.79मि.ग्रा	156.65मि.ग्रा	77.35मि.ग्रा

**ध्यान दें:** प्रोटीन बढ़ाने के लिए आप मिश्रण में 2 स्कूप प्रोटीन सप्लीमेंट मिला सकते हैं

# ग्रिल्ड पनीर सैंडविच



हिस्से का आकार: 4

सर्विंग का आकार: 1

सामग्री:

- 1 कप पनीर/धपनीर (कट्टूकस किया हुआ)
- 2 बड़े चम्मच कट्टूकस की हुई गाजर
- 2 बड़े चम्मच शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच मक्का (उबला हुआ)
- 1/4 छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 2 चम्मच टमाटर सॉस
- सफेद ब्रेड के 4 टुकड़े
- 2 चम्मच हरी चटनी
- 2 चम्मच बिना नामक वाला मक्खन
- 0.5 ग्राम नमक 1/4 आहार विशेषज्ञ के निर्देशानुसार

### बनाने की विधि:

- एक बड़े मिक्सिंग बाउल में 1 कप कसा हुआ पनीर लें।
- 2 बड़े चम्मच गाजर, 2 बड़े चम्मच शिमला मिर्च, 2 बड़े चम्मच उबले हुए मकई डालें और इसके अलावा, 1/4 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, नमक और 2 छोटे चम्मच टमाटर सॉस डालें।
- यह सुनिश्चित करते हुए अच्छी तरह मिलाएं कि सभी मसाले अच्छी तरह से मिल गए हैं।
- ब्रेड स्लाइस के ऊपर हरी चटनी फैलाएं और फिर थोड़ा पनीर भरकर फिर से ब्रेड स्लाइस से ढककर हरी चटनी फैलाएं।
- अब तवे पर बटर फैलाकर ग्रिल करें या टोस्ट करें।
- इन्हें तिकोने आकार में काटें और गर्मागर्म परोसें।

### अनुशंसित सर्विंग के लिए पोषण मान

कैलोरी	146.2 किलो कैलोरी
प्रोटीन	7.06 ग्राम
सोडियम	69.9 मि.ग्रा
पोटैशियम	101 मि.ग्रा
फास्फोरस	100.7 मि.ग्रा

# पोहा कटलेट



**हिस्से का आकार: 7**

**सर्विंग का आकार: 1**

**सामग्री:**

- 1 कप/200 ग्राम मोटा पोहा/चावल के टुकड़े
- 2 मध्यम आकार के आलू (छिलके हुए, उबले और मसले हुए)
- 1/4 चम्मच जीरा पाउडर
- 1/4 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर
- 1/4 चम्मच अमचूर/धसूखा आम पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच मक्के का आटा
- 1/2 छोटा चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट
- 1 बड़ा चम्मच मैदा/ध्रुफाइन्ड आटा
- 1/2 कप/100 ग्राम ब्रेड क्रम्ब्स
- नमक – 1/4 चम्मच या आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार 3–4 बड़े चम्मच हल्का तलने के लिए तेल



### बनाने की विधि:

- सबसे पहले, एक कटोरे में 1 कप धुला हुआ पोहा और 2 छिले, उबले और मसले हुए आलू डालें
- इसमें 1/4 छोटी चम्मच हल्दी, 1/2 छोटी चम्मच मिर्च पाउडर, 1/2 छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर, 1/4 छोटी चम्मच अमचूर और 1/2 छोटी चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट डालें।
- 1 बड़ा चम्मच मक्के का आटा और 1/2 छोटा चम्मच नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- अपने हाथ पर तेल लगाकर छोटी-छोटी बॉल के आकार की टिक्कियां तैयार कर लें।
- मैदा और कॉर्नफ्लोर का घोल बनाएं और कटलेट को मैदा-कॉर्न के आटे के घोल में डुबोएं और चारों तरफ ब्रेड के टुकड़ों से लपेट दें।
- अब गर्म तेल में शैलो फ्राई या पैन फ्राई करके दोनों तरफ से सुनहरा होने तक फ्राई करें
- गर्म – गर्म परोसें।

### एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	219.5 किलो कैलोरी
प्रोटीन	3.1 ग्राम
सोडियम	46.5 मि.ग्रा
पोटैशियम	132.5 मि.ग्रा
फास्फोरस	62.3 मि.ग्रा

**ध्यान दें:** इस रेसिपी में आलू को छीलना आवश्यक है क्योंकि इससे पोटेशियम की मात्रा कम हो जाएगी।

# लौकी के कबाब



**हिस्से का आकार: 1**

**सर्विंग का आकार: 2**

**सामग्री:**

- लौकी—50 ग्राम
- बंगाल बेसन/बेसन—20 ग्राम
- प्याज — 18 ग्राम (1 छोटा आकार)
- कटी हुई हरी मिर्च — 1 न. (4 ग्राम)
- हल्दी पाउडर—1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर — 1 चम्मच (2 ग्राम)
- धनिया पाउडर — 1 चम्मच (2 ग्राम)
- गरम मसाला — 1 चम्मच (2 ग्राम)
- तेल—2चम्मच
- गरम मसाला — 1 चम्मच (2 ग्राम)
- नमक—एक चुटकी (0.4 ग्राम) जैसा आहार विशेषज्ञ ने सुझाया हो

### बनाने की विधि:

- लौकी को कद्दूकस कर लें, फिर कद्दूकस की हुई लौकी में बेसन को अच्छी तरह मिलाएं।
- इसमें कटी हुई हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, प्याज, नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- इस मिश्रण से छोटे-छोटे कबाबघटिकी बनाएं और नॉन-स्टिक तवे पर हल्का सा तलें।
- दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- पुदीने की चटनी और चाय के साथ इसे गरमागरम परोसें

### एक सर्विंग के लिए पोषक मान

कैलोरी	प्रोटीन	सोडियम	पोटेशियम	फास्फोरस
107.63किलो कैलोरी	2.83ग्राम	100.92मि.ग्रा	171.6मि.ग्रा	47.65मि.ग्रा



वेस्ट विंग, पहली मंजिल, पुन्नैया प्लाजा, रोड नंबर 2, बंजारा हिल्स, एसबीआई बैंक  
के ऊपर, हैदराबाद, तेलंगाना 500034 |

☎ 1800 120 001 001

☎ 888-60-333-10

✉ [contactus@nephroplus.com](mailto:contactus@nephroplus.com)

🌐 [nephroplus.com](http://nephroplus.com)