

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ, ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ, ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀ ਲਈ:

ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਕ **ਬਦਲਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ।**

ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼	ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ
ਦੁੱਧ	ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ, ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਡਰਿੰਕ, ਸੋਇਆ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਬਦਾਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
100% ਫਰੂਟ ਜੂਸ	ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ ਜੂਸ
ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ	ਖਜੂਰਾਂ
ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ	ਫਰੇਜ਼ਨ ਯੋਗਰਟ
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ	ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ)

ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ **ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ**: ਮਨਪਸੰਦ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਰੋਟ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ, ਅਤੇ ਚੀਆ ਬੀਜ), ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ ਜਾਂ ਸਾਈਲੀਅਮ ਹਸਕ

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ Variations:

<p>ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਬਣਾਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ (ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ 	<p>ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਬਣਾਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਆਈਸ ਕਿਊਬ, ਕੇਲਾ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਫ੍ਰੀਜ ਕੀਤੇ ਫਲ, ਮਿਲਕ ਕਿਊਬ
--	--

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

<ul style="list-style-type: none"> • ਸਾਬਤ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ • ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ 	<p>(ਆਈਸ ਕਿਊਬ ਟਰੇਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ), ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਗਰੀਕ ਸਟਾਈਲ ਦਹੀਂ, ਚੀਆ ਬੀਜ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ, ਰੋਲਡ ਓਟਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ</p>
<p>ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ) ਮਿਲਾਓ • ਟਾਰਟ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਆਂ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਕਰੈਨਬੈਰੀਆਂ • ਸਵੀਟਨਰ (ਸ਼ਹਿਦ, ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ, ਜਾਂ ਖਜੂਰ) ਨਾ ਵਰਤੋ • ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ • ਬਰਫ ਉੱਪਰ ਪਰੋਸੋ • ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਪਾਓ 	<p>ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਟ੍ਰੈਪੀਕਲ ਫਲ (ਕੇਲਾ, ਅੰਬ, ਕੀਵੀ ਜਾਂ ਪਪੀਤਾ) ਮਿਲਾਓ • ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਖਜੂਰਾਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਜਾਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ • ਮਿੱਠੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਜਾਂ ਆੜੂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ • ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾਓ (ਸ਼ਹਿਦ, ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ, ਜਾਂ ਖਜੂਰ)

*ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਸਮੂਦੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do I need to use protein powder?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ, ਫਲੀਦਾਰ ਫਲੀਆਂ [ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ] ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਸਮੂਦੀ, ਦਹੀਂ, ਖੀਰ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਗਰਮ ਅਨਾਜ।

ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

How do I choose a protein powder?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਡੇਅਰੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਪੈਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਦ, ਤਰਜੀਹ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

- ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਦ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵਾਦ, ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਤੱਤ।
- ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸਮੂਦੀ, ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੈਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਭੋਜਨ Food	ਕੈਲੋਰੀਆਂ Calories	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ) Protein (g)
ਰੈਂਪ ਹਾਰਟਸ, 1/4 ਕੱਪ	110	14
ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ	76	2
ਪੀਨੋਟ ਬਟਰ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ	184	7
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ, 1/2 ਕੱਪ	170	1
ਨਰਮ ਟੇਫੂ, 85 ਗ੍ਰਾਮ	121	6
ਐਵੋਕਾਡੋ, 1/4	80	1
ਸਕਿਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ, 1/4 ਕੱਪ	108	9
ਵ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ, 1/4 ਕੱਪ	124	20
ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਪਾਊਡਰ, 1/4 ਕੱਪ Pea Protein Powder, 1/4 cup	140	26
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 2%, 3/4 ਕੱਪ Cottage Cheese, 2%, 3/4 cup	146	19
ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ, ਸਾਦਾ, 2%, 3/4 ਕੱਪ Greek Yogurt, Plain, 2%, 3/4 cup	131	18
ਯੋਗਰਟ, ਸਾਦਾ, 6-9%, 3/4 ਕੱਪ Yogurt, Plain, 6-9%, 3/4 cup	229	8

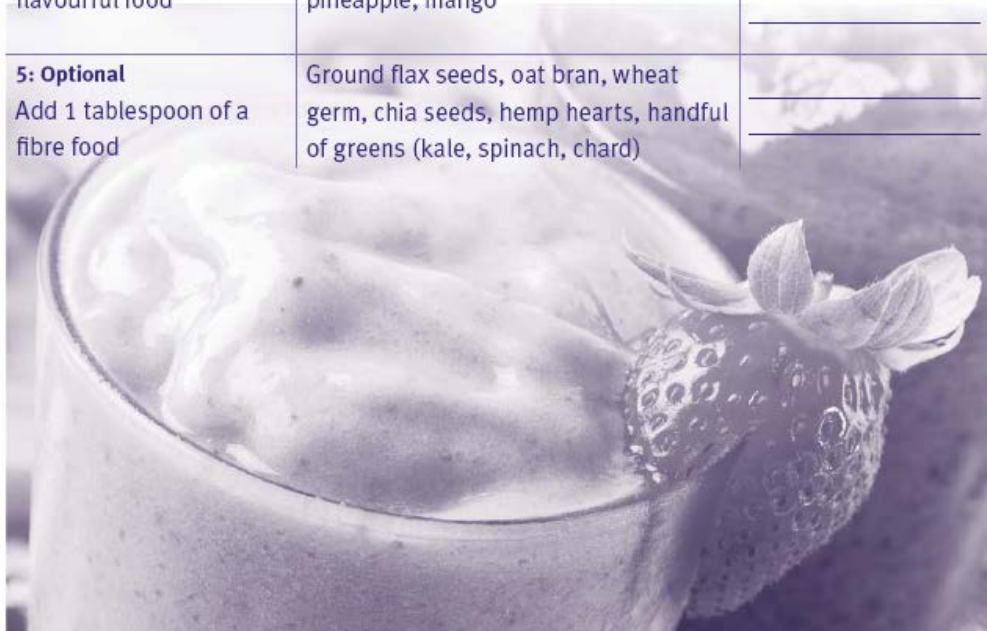
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Homemade Smoothie Instructions

If you do not feel like eating solid foods, try a nutritious smoothie instead.

Here is a simple way to make your own homemade smoothie:

Steps	Food source	Your choice
1: Choose a liquid Start with 1 cup of liquid	Milk, soy milk, chocolate milk, buttermilk, goat's milk, nutritional supplement drink, almond milk, rice milk, fruit and/or vegetable juice, water	_____
2: Add protein Add 2 tablespoons of high protein food	Skim milk powder, yogurt, soft tofu, nuts, protein powder, cottage cheese, almond butter, peanut butter, egg substitute Do not use raw eggs	_____
3: Add calories Add a high calorie food Start with 1 tablespoon and increase gradually to desired taste	Cream, sherbet, ice-cream, condensed milk, frozen yogurt, avocado, whipping cream, vegetable oil, cream cheese	_____
4: Add flavour Add 1/4–1/2 cup of a flavourful food	Fresh or frozen berries, banana, canned peaches, applesauce, crushed pineapple, mango	_____
5: Optional Add 1 tablespoon of a fibre food	Ground flax seeds, oat bran, wheat germ, chia seeds, hemp hearts, handful of greens (kale, spinach, chard)	_____



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਨੁਕਤੇ

Practical Tips

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਜੂਸ (ਸੰਤਰੇ, ਅਨਾਨਾਸ, ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ), ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਪਸਿਕਲ ਵਾਲੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਮੂਦੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:
 - ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਲੈਂਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਡ੍ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੰਮ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਫੈਲੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਛੱਡੀ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਫਾਇਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹਨ (www.bccancer.bc.ca)

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

Food Safety

- ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਬਲੈਂਡ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

Blending Tips

- ਇੱਕ ਆਮ ਬਲੈਂਡਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜੇ ਬਰਫ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ "ਤਕੜਾ" ਜਾਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਾ ਬਲੈਂਡਰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਬਲੈਂਡਰ, ਇਮਰਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੁਬਾ ਕੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਠੋਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਲੈਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਯੋਗ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈਥ, ਗਰੇਵੀ, ਕਰੀਮ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚਟਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਮਿਲਾਓ (ਭਾਵ 1 ਕੱਪ)। ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਬਲੈਂਡ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਢੱਕਣ ਬਲੈਂਡਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਘੱਟ ਗਤੀ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਤਕ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਲਈ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ Milkshakes

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ

High Calorie High Protein Milkshake

1 ਕੱਪ ਹੋਲੀ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ 33% ਕਰੀਮ

3/4 ਕੱਪ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ (ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਦ)

= 578 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 24 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 289 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 12 ਗ੍ਰਾਮ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: 1/2 ਕੱਪ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ (ਬੇਰੀਆਂ, ਆੜੂ ਜਾਂ ਕੇਲਾ) ਪਾਓ।

2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਲੱਸੀ-ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ**Buttermilk-Milkshake**

1/2 ਕੱਪ 3% ਲੱਸੀ
1/2 ਕੱਪ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
1 1/2 ਕੱਪ ਵਨੀਲਾ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ
1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
= 712 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 35 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 400 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 26 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: 1/2 ਕੱਪ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲ (ਬੇਰੀਆਂ, ਆੜੂ ਜਾਂ ਕੇਲਾ) ਪਾਓ।
1 3/4 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ**Peanut Butter Milkshake**

3/4 ਕੱਪ ਵਨੀਲਾ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ
1/2 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ 33% ਕਰੀਮ
1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
2 1/2 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ
= 752 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 26 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਓਟਸ, ਕੇਲਾ, ਕੋਕੋਆ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟਸ ਪਾਓ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਸਮੂਦੀਆਂ Sweet & Savoury Smoothies

ਚਾਕਲੇਟ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਬਨਾਨਾ ਸ਼ੇਕ

Chocolate Peanut Butter Banana Shake

1 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ	ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
1/4 ਕੱਪ ਢੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ	ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
1 ਕੇਲਾ	1 3/4 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪੀਨਟ ਬਟਰ	<u>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ:</u> ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਓਟਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ	ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾਲ ਪਾ ਦਿਓ।

= 580 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 39 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 330 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 22 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਮੇਪਲ ਅਖਰੋਟ ਸ਼ੇਕ

Maple Walnut Shake

1 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ	ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
1 ਕੇਲਾ	ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
1/4 ਕੱਪ ਅੱਧੇ-ਅੱਧੇ ਅਖਰੋਟ	2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ	<u>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ:</u> ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਜਾਂ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾ
1/4 ਕੱਪ ਢੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ	ਦਿਓ।
2 ਆਈਸ ਕਿਊਬ	

= 790 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 39 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 395 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਪਕਿਨ ਪਾਈ ਸਮੂਦੀ**Pumpkin Pie Smoothie**

1 1/2 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ 33% ਕਰੀਮ
1/2 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ
1/2 ਕੱਪ ਪੰਪਕਿਨ ਪਾਈ ਫਿਲਿੰਗ, ਬਗ਼ੈਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੇਲਾ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ
1 ਖਜੂਰ, ਬੀਜ ਕੱਢਿਆ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਵਨੀਲਾ
¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
1/8 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਗਿਰੀਆਂ, ਪੀਸਿਆਂ ਹੋਈਆਂ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
= 890 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 62 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 295 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 21 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ : ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਓਟਸ ਜਾਂ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

**ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ****Fruit Smoothies****ਹਰੀ ਸਮੂਦੀ****Green Smoothie**

1 ਕੱਪ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
1/4 ਕੱਪ ਢ੍ਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
1 ਕੇਲਾ
2 ਮੁੱਠੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਪੀਨੋਟ ਬਟਰ
1/4 ਐਵੋਕਾਡੋ
2 - 4 ਬਰਫ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲਚੀਨੀ

ਸਾਰੇ ਸੰਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਾਇਮ

ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 585 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 33 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 290 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਬਨਾਨਾ ਬਲਾਸਟ

Banana Blast

1 ਕੱਪ ਅੱਧੀ ਅਤੇ 10% ਕਰੀਮ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ 33% ਕਰੀਮ

1 ਕੇਲਾ

1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ

1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ

ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਜਵੀਂ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ

ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਕੋਕੋਆ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾ

ਦਿਓ।

= 650 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 32 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 325 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 16 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਬਨਾਨਾ ਐਪਲ ਸਮੂਦੀ

Banana Apple Smoothie

3/4 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ

1/2 ਕੱਪ ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ

1/2 ਕੱਪ ਯੂਨਾਨੀ ਦਹੀਂ, ਸਾਦਾ 2%

1/2 ਕੇਲਾ

1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ

1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸਾਇਲਮ ਹਸਕ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਟ ਬਟਰ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ

ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

= 700 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
Per 250 ml = 285 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਰਸਬੈਰੀ ਬਲਾਸਟ

Raspberry Blast

1 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ
1/2 ਕੱਪ ਓਟਸ, ਅਣਪਕਾਏ
1 ਕੇਲਾ
1 ਕੱਪ ਰਸਬੈਰੀਆਂ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
= 595 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 21 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 300 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਰੀ ਕੇਫਰ ਸ਼ੇਰਬੇਟ ਸ਼ੇਕ

Berry Kefir Sherbet Shake

1 ਕੱਪ ਕੇਫਰ, ਸਾਦਾ 2%
1/2 ਕੱਪ ਸ਼ੇਰਬੇਟ
1 ਕੱਪ ਬੇਰੀਆਂ, ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ
1/2 ਕੇਲਾ
1/4 ਐਵੋਕਾਡੋ
1/4 ਕੱਪ ਓਟਸ, ਅਣਪਕਾਏ
= 770 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 28 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ
ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 385 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 14 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਲੈਮਨ ਰਿਫਰੈਸ਼**Lemon Refresh**

1 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ

3/4 ਕੱਪ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ

1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ

ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ ਪਾਓ।

2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 580 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 41 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 290 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਦਾਲਚੀਨੀ ਆਤੂ ਸ਼ੇਕ**Cinnamon Peach Shake**

1/2 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ

1/2 ਕੱਪ ਵਨੀਲਾ ਫਰੇਜ਼ਨ ਯੋਗਰਟ

1/2 ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ, ਸਾਦਾ 2%

1 ਕੱਪ ਆਤੂ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ

1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ

1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦਾਲਚੀਨੀ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ

ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 370 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 185 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟ੍ਰੋਪੀਕਲ ਸਮੂਦੀਜ਼

Tropical Smoothies

ਟ੍ਰੋਪੀਕਲ ਮਿਸ਼ਰਣ

1 ਕੱਪ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ

1/2 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਸਪਰੇਟਾ ਦੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ

1/2 ਕੱਪ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼

1/2 ਕੱਪ ਅਨਾਨਾਸ, ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ

= 450 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 180 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 12 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਨਾ ਕੋਲਾਡਾ

Pina Colada

1 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ

1/2 ਕੱਪ ਅਨਾਨਾਸ, ਫੋਂਗਾ ਹੋਇਆ

1/8 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਵਨੀਲਾ

1/8 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਐਕਸਟਰੈਕਟ

4 ਆਈਸ ਕਿਊਬ

= 340 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 150 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੇ ਸੰਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਾਇਮ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

2 ¼ ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਬਨਾਨਾ ਪੀਨਾ ਕੋਲਾਡਾ**Strawberry Banana Pina Colada**

1/2 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ

1/2 ਕੱਪ ਸਾਬਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ

1/2 ਕੱਪ ਅਨਾਨਾਸ ਸ਼ੇਰਬੇਟ

1 ਕੋਲਾ

1/2 ਕੱਪ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ, ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ

1/4 ਕੱਪ ਵ੍ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ

ਸਾਰੇ ਸੰਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਾਇਮ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

3 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 740 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 32 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 250 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 11 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

**ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਤ ਸਮੂਦੀ****Plant-Based Smoothies****ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਤ ਹਰੀ ਸਮੂਦੀ****Plant-Based Green Smoothie**1 ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ (ਯਾਨੀ ਬਾਦਾਮ
ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ), ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ1/2 ਕੱਪ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ (ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਨਾਸ,
ਅੰਬ, ਸੇਬ)

1/4 ਕੱਪ ਪੈਦਾ-ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ: ਸਮੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੈਂਡ ਕਰ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ

Nourishing Liquids: smoothies and blended drinks

- 1 ਕੇਲਾ
- 2 ਮੁੱਠੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚਾ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਪੀਨੋਟ ਬਟਰ
- 1/4 ਐਵੋਕਾਡੋ
- 2 - 4 ਆਈਸ ਕਿਊਬ

= 670 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 42 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 170 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾ ਦਿਓ।



ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੂ-ਫਰੂਇਟੀ ਸਮੂਦੀ
High Calorie To-Fruitti Smoothie

- 1 ਪੈਕੇਜ (300 ਗ੍ਰਾਮ) ਨਰਮ ਟੇਫੂ
- 1 ਕੱਪ ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ
- 1 ਕੇਲਾ
- 1/2 ਕੱਪ ਫਲ (ਬੇਰੀਆਂ, ਆੜੂ, ਕੀਵੀ, ਆਦਿ)
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ

= 515 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 24 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 145 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਕੇਲੇ ਨੂੰ 1/2 ਕੱਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ (ਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲਾਂ) ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ।
3 1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

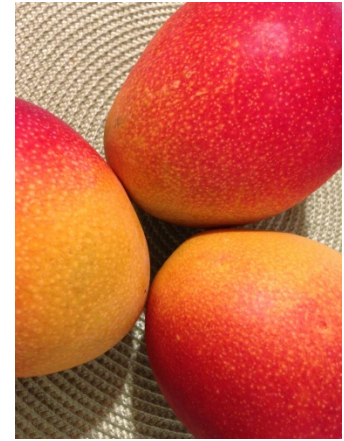
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅੰਬ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਸਮੂਦੀ**Mango Orange Smoothie**

1 ਕੱਪ ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ
1/4 ਕੱਪ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
1/2 ਕੱਪ ਅੰਬ ਟੇਫੂ
1/2 ਕੱਪ ਅੰਬ ਦਾ ਜੂਸ
1/2 ਕੱਪ ਟ੍ਰੈਪੀਕਲ ਫਲ (ਪਪੀਤਾ, ਕੇਲਾ, ਅਨਾਨਾਸ,
ਕੀਵੀ)
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਕਨਸਨਟ੍ਰੇਟ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ

= 750 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 38 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 250 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਸਮੂਦੀ****Turmeric & Ginger Smoothie**

1/2 ਕੱਪ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ
1/4 ਕੱਪ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
2 ਕੱਪ ਪਾਲਕ
1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ, ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ
1/2 ਕੱਪ ਅੰਬ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ
1/4 ਕੱਪ ਜਵੀਂ
1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚੇ ਹਲਦੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
= 790 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 48 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 265 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੇ 16 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਅਦਰਕ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਹੈਂਪ ਹਾਰਟਸ
1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦਾਲਚੀਨੀ
ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੈਏ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਟੇਫੂ ਜਾਂ ਪੇਦਾ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਂਟੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀ ਬਣਾ ਲਓ।

ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕਸ

Hot Drinks

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਵਰ ਕੈਫੇ ਐਂ ਲੇਟ

Protein Power Café au Lait

3/4 ਕੱਪ ਹੋਲੀ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼ 10% ਕਰੀਮ

1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ

1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟਰੈਕਟ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ

ਇੱਕ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਪਾਓ। 1.5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਘੋਟੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਨੀਲਾ ਮਿਲਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਂ ਮਿਠਾਸ ਮਿਲਾਓ।

1 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਵਰ ਮੋਕਾਚੀਨੋ

Protein Power Mochaccino

3/4 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼ 10% ਕਰੀਮ

1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਕੋਕੋਆ ਪਾਊਡਰ

= 321 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 321 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20.5 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇੱਕ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਪਾਓ। 1.5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ
ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ
ਪਾਊਡਰ, ਤੁਰੰਤ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਓ।

ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ
ਪਾਓ। ਸਾਰੇ ਲਾਲੀ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਸਵੀਟਨਰ
ਜਾਂ ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਪਾਓ।

1 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਲਾਟੇ

High Calorie Tea Latte

3/4 ਕੱਪ ਹੋਲ੍ਹ 3% ਦੁੱਧ

1/4 ਕੱਪ ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼ 10% ਕਰੀਮ

1 ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਬੈਗ (ਚਾਹ, ਅਰਲ ਗਰੇ, ਐਰੋਂਜ ਪੇਕੇਟੇ
ਜਾਂ ਰੂਬੀਬੋਸ ਟੀ)

1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ

= 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇੱਕ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ
ਮਿਲਾਓ। 1.5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰੋ। ਗਰਮ
ਲਾਟੇ ਨਾਲ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ।

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ
ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਸਵੀਟਨਰ
ਜਾਂ ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਪਾਓ।

1 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਹੋਟ ਚਾਕਲੇਟ

High Calorie Hot Chocolate

- 3/4 ਕੱਪ ਸਾਬਤ 3% ਦੁੱਧ
- 1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ
- 1/4 ਕੱਪ ਅੱਧੀ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਕਰੀਮ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ
- 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦਾਲਚੀਨੀ

ਇੱਕ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਪਾਓ। 1.5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ, ਕੋਕੋਆ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘੋਟੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਟ੍ਰਿਪਡ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਪਰਮਿੰਟ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

1 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

= 342 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 342 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 20.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਟਰਮਰਿਕ ਲਾਟੇ

Turmeric Latte

- 3/4 ਕੱਪ ਹੋਲੂ 3% ਦੁੱਧ
- 1/4 ਕੱਪ ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼ 10% ਕਰੀਮ
- 1/4 ਕੱਪ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ
- 3/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
- 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਅਦਰਕ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
- 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਦਾਲਚੀਨੀ

ਪਾਊਡਰ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘੋਟੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿੰਠੇ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਮਿੰਠਾ ਪਾਓ।

1 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਪਾਓ। 1.5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ

= 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ.

= 309 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਲੈਂਡ ਕਰਕੇ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ

Blended Meals

ਚਿਕਨ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

Chicken, Rice and Vegetables

1 ਕੱਪ ਹੋਲੀ 3% ਦੁੱਧ

1/2 ਕੱਪ ਬਰੋਥ

1/2 ਕੱਪ ਪਰੂਨ ਜੂਸ

2 1/2 ਔਂਸ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ

1 ਅੰਡਾ, ਫੈਟਿਆ

1/2 ਕੱਪ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਪਕਾਏ

1/2 ਕੱਪ ਹਰੇ ਮਟਰ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਏ

1/4 ਕੱਪ ਗਾਜਰਾਂ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ

1/2 ਕੱਪ ਪਾਲਕ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈ

1/2 ਕੇਲਾ

1/4 ਐਵੋਕਾਡੋ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਤੇਲ (ਓਲਿਵ, ਕੈਨੋਲਾ, ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ
ਤੇਲ)

= 1027 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 48 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 228 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 11 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਨਮਕ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਾਇਮ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

4 1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ,
ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਚਟਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਸਾਲਮਨ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

Salmon, Sweet Potato and Vegetables

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- 1 1/2 ਕੱਪ ਬਰੈੱਥ
- 1/2 ਕੱਪ ਪਰੂਨ ਜੂਸ
- 3 1/2 ਐੱਸ ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ, ਭੁੰਨਿਆ
- 1 ਅੰਡਾ, ਫੈਂਟਿਆ
- 1/2 ਕੱਪ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ
- 1/2 ਕੱਪ ਹਰੇ ਮਟਰ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈ
- 1/4 ਕੱਪ ਗਾਜਰਾਂ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ
- 1/4 ਕੱਪ ਪਾਲਕ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈ
- 1/2 ਕੇਲਾ
- 1/4 ਐਵੋਕਾਡੋ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਤੇਲ (ਓਲਿਵ, ਕੈਨੋਲਾ, ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਤੇਲ)
- = 958 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 41 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 213 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 9 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

- ਚੁਟਕੀ ਨਮਕ
- ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- 4 1/2 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ, ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਚਟਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

**ਨਾਰੀਅਲ, ਬਟਰਨਟ ਸਕਵੈਸ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਸੂਪ
Coconut, Butternut Squash & Ginger Soup**

ਸਮੱਗਰੀ:

- 1 ਬਟਰਨਟ ਸਕਵੈਸ਼, ਅੱਧਾ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ
- ਓਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਐਇਲ
- 1 ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਲੀਕ, ਕੱਟਿਆ
- 1 ਸੈਲਰੀ ਡੰਡੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਾਜਰ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ਲਸੂਣ ਦੀ ਪੇਥੀ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਅਦਰਕ, ਕੱਢੂਕਸ ਕੀਤਾ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਕੜੀ ਪਾਊਡਰ
- 1/8 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਹਲਦੀ
-



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- 1 ਲੀਟਰ ਬਰੇਥ
- 1/2 ਕੱਪ ਲਾਲ ਮਸਰ
- 1 14 ਔਂਸ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

- ਓਵਨ ਨੂੰ 350F ਤਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ।
- ਬਟਰਨਟ ਸਕੁਐਸ਼ ਦੇ ਅੱਧੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਓਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ। ਸਕੁਐਸ਼ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰ ਕੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਕ ਬੇਕ ਕਰੋ (ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ)।
- ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪਿਆਜ਼, ਲੀਕ, ਸੈਲਰੀ, ਗਾਜਰ, ਲਸੂਣ, ਅਦਰਕ, ਕੜੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਬਕਾਇਦਾ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਬਰੇਥ ਪਾ ਦਿਓ। ਰਿੱਖਣ ਤਕ ਲੈ ਆਓ।
- ਦਾਲ ਪਾ ਦਿਓ। 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਕੁਐਸ਼ ਪਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਬਲੈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਸੂਪ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇੱਛਤ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾਓ
- ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਲਾ ਦਿਓ।

10 ਕੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ: ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ 33% ਕਰੀਮ, ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੀਜ ਪਾ ਦਿਓ।

= 1685 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 51 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿ.ਲੀ. = 168 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਬਲੈਂਡਰਾਈਜ਼ਡ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਬਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.bccancer.bc.ca