□□□□□□□

અનાજો જેવાકે ઘઊ, બજથે, જુવાર, Malt કરી શકાય. નાચણી સામન□ચ થીતેભથ્ત્ના દક□ ષિણ ભગમં ખાવામં આવે છે. બીજા અનાજો જેવા કે ચેખા, ચેખાના flakes, મ્કાઇના flakes, તેને પણ શેકી અને ભુકો કરીને કાંજીના રૂપમં પણ આપી શકાય છે. ડાળો જેવી કે મ્ગ (પુથ) Malt કરી શકાય છે, કારણકે તેપચ્વામં સરળ હોય છે. શેકેલી અને ભુક□ કો કરેલી મ્ગની ડાળ પણ કાંજીમં વપરાય છે.

Nuts

શેકેલા અને જમીનના શગિદાણા (૧ ચ્મ્ચી) બળકને તેલ મ્હનિાના થય ત□ચારે આપી શકાય છે. શાકભજી : ઉકાળેલા અને છુંદેલા પોચા શાકભજી કાંજીમં મેળવી શકાય છે. દા.ત ટમ્ટા, કોળુ, પાલક અને બીજા લીલા પાંદડાવાળા શાકભજી.

□□□□□

કઠણ થંધેલા ઇંડાનો પીળો ભગ પણ જુદીજુદી જાતની કાંજીમં મેળવી શકાય છે.

- દુધનો પાવડર (૨ ચ્મ્ચી) કાંજીમં મેળવી શકાય છે, જો તેપાણીમંથી બ્નવ□ચો હોય.
- થેડી ખાંડ અને તેલ/મખણ (૧ ચ્મ્ચી) તેની કેલરી વધારવા મટે કાંજીમં ઉમ્ેરી શકાય છે.

□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□.

દુધમં અથવા પાણીમં થેડી મ્નિટિ બ્ધ મશિ□ રણોના ઘટકો ઉમ્ેરીને અને થંધીને અથ□ ધી કઠણ/છુંદેલી સ□ થ્ત્તિ મેળવવા મટે.

કાંજી	
બજથે - ૨ ચ્મ્ચી	
ચણાની દાળ - ૨ ચ્મ્ચી,	ચેખા(પોહા)ની કાંજી
ચેખાના flakes(પોહા)નો લોટ - ૨ ચ્મ્ચી.	
ફળની કાંજી	
રવો - ૨ ચ્મ્ચી	
તેમં થંધેલુ કેળુ અથવા ફળ ઉમ્ેરો.	સફરજનની કાંજી
ચેખા - ૨ ચ્મ્ચી	
૧/૨ ઉકાળેલુ સફરજન	
શાકભજીની કાંજી	
બજથે - ૨ ચ્મ્ચી	
શગિદાણા - ૧ ચ્મ્ચી	
મ્સુર/તલ - ૧ ચ્મ્ચી	
ગાજર/શાકભજી - ૨ ચ્મ્ચી	ટમ્ટાની કાંજી
બજથે - ૨ ચ્મ્ચી	
ચેખાનો પાવડર - ૨ ચ્મ્ચી	
શગિદાણા - ૧ ચ્મ્ચી	
તુર દાળ - ૧ ચ્મ્ચી	
ટમ્ટા (ઉકાળેલા) - ૧ ચ્મ્ચી.	
શાકભજીના પરાઠા	
બજથે - ૨ ચ્મ્ચી	
શગિદાણા - ૨ ચ્મ્ચી	
મ્સુર/તલ/ચણા - ૧ ચ્મ્ચી	
બ્ટેટા (ઉકાળેલા) - ૨ ચ્મ્ચી	
તેલ - ૧ ચ્મ્ચી.	

બ્ધ મશિ□ રણો ભેગા કરીને લોટ બ્નાવો અને પરાઠાને બ્દલે અનાજ ઘઊ, જુવાર અને નાચણી સાથેશેકો. બ્ટેટાને બ્દલે પાલક અને બીજી શાકભજી રાખો.