

Saunf Gud Mix (सौंफ गुड़ मिश्रण)

1. Saunf Gud Mix (सौंफ गुड़ मिश्रण)

Benefits:

- ✓ पाचन सुधारे
- ✓ मुँह की दुर्गंध दूर
- ✓ खाना पचाने में सहायक

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- सौंफ – 50g
- इलायची – 2 नग

How to Use:

भोजन के बाद 1 चम्मच

Preparation:

गुड़ पिघलाएँ → सौंफ डालें → गाढ़ा करें → प्लेट में सेट करें।

Shelf-life: 6 महीने

Adrak-Saunth Gud (अदरक/सौंठ गुड़)

2. Adrak-Saunth Gud (अदरक/सौंठ गुड़)

Benefits:

- ✓ सर्दी-खांसी
- ✓ गला साफ
- ✓ गर्माहट

Ingredients:

- गुड़ – 200g
- सोंठ – 10g

Use: 1 छोटी गोली रोज

Preparation:

गुड़ चाशनी → सोंठ → सेट करें

Shelf-life: 4–6 महीने

Ashwagandha Gud (अश्वगंधा गुड़)

3. Ashwagandha Gud (अश्वगंधा गुड़)

Benefits:

- ✓ तनाव कम
- ✓ ताकत बढ़ाए
- ✓ नींद में सुधार

Ingredients:

- गुड़ – 200g
- अश्वगंधा – 20g
- दालचीनी – 2g

Use: सुबह 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ चाशनी + अश्वगंधा → सेट करें

Shelf-life: 6 महीने

Haldi Gud (हल्दी गुड़)

4. Haldi Gud (हल्दी गुड़)

Benefits:

- ✓ इम्युनिटी
- ✓ सूजन कम
- ✓ सर्दी-जुकाम

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- हल्दी – 10g
- सोंठ – 5g

Use: रोज 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ पिघलाकर हल्दी मिलाएँ

Shelf-life: 5-6 महीने

Til Gud (तिल गुड़)

5. Til Gud (तिल गुड़) – *Winter Special*

Benefits:

- ✓ हड्डियाँ मजबूत
- ✓ शारीरिक कमजोरी में उपयोगी

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- तिल – 80g

Use: 1-2 टुकड़े

Preparation:

तिल भूनें → गुड़ चाशनी → मिलाएँ

Shelf-life: 3-4 महीने

Gond Gud (गोंद गुड़)

6. Gond Gud (गोंद गुड़)

Benefits:

- ✓ कमजोरी
- ✓ जोड़ों का दर्द
- ✓ स्टैमिना बढ़ाए

Ingredients:

- गोंद – 30g

- गुड़ – 200g
- घी – 1 tbsp

Use: रोज 1 लड्डू

Preparation:

गोंद भूनें → गुड़ → मिलाएँ → लड्डू

Shelf-life: 3 महीने

Methi Gud (मेथी गुड़)

7. Methi Gud (मेथी गुड़)

Benefits:

- ✓ जोड़ों का दर्द
- ✓ डायबिटिक लोगों के लिए हल्का

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- मेथी दाना पाउडर – 2 tbsp

Use: रात को 1 चम्मच

Preparation:

गुड़ चाशनी में मेथी मिलाएँ

Shelf-life: 4 महीने

Elaichi Gud (इलायची गुड़)

8. Elaichi Gud (इलायची गुड़)

Benefits:

- ✓ माउथ फ्रेशनर
- ✓ पाचन में हल्की गर्माहट

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- इलायची पाउडर – 5g

Use: भोजन बाद 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ पिघलाकर इलायची

Shelf-life: 6 महीने

Laung Gud (लौंग गुड़)

9. Laung Gud (लौंग गुड़)

Benefits:

- ✓ खांसी
- ✓ गले का दर्द

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- लौंग – 4

- काली मिर्च – 3g

Use: 1 गोली चूसें

Preparation:

गुड़ + लौंग पाउडर

Shelf-life: 4–5 महीने

Tulsi Gud (तुलसी गुड़)

10. Tulsi Gud (तुलसी गुड़)

Benefits:

- ✓ सर्दी-जुकाम
- ✓ रोग प्रतिरोधक क्षमता

Ingredients:

- तुलसी पाउडर – 10g
- गुड़ – 150g

Use: 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ में तुलसी मिलाएँ

Shelf-life: 4–6 महीने

Digestive Gud (पाचन गुड़)

11. Digestive Gud (पाचन गुड़)

Benefits:

- ✓ गैस
- ✓ अपच
- ✓ खट्टी डकार

Ingredients:

- गुड़ – 150g
- अनारदाना – 20g
- काला नमक – 5g
- जीरा – 10g
- सौंफ – 10g

Use: भोजन बाद

Preparation:

पाउडर → गुड़ चाशनी में

Shelf-life: 6 महीने

Triphala Gud (त्रिफला गुड़)

12. Triphala Gud (त्रिफला गुड़)

Benefits:

- ✓ कब्ज
- ✓ अपच

Ingredients:

- त्रिफला – 20g
- गुड़ – 200g

Use: सोते समय 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ में त्रिफला मिलाएँ

Shelf-life: 6 महीने

Amla Gud (आंवला गुड़)

13. Amla Gud (आंवला गुड़)

Benefits:

- ✓ खून बढ़ाए
- ✓ बाल और त्वचा
- ✓ विटामिन C

Ingredients:

- आंवला पाउडर – 20g

- गुड़ – 150g

Use: 1 चम्मच

Preparation:

आंवला + पिघला गुड़

Shelf-life: 6 महीने

Garlic Gud (लहसुन गुड़)

14. Garlic Gud (लहसुन गुड़)

Benefits:

- ✓ कोलेस्ट्रॉल
- ✓ हृदय स्वास्थ्य

Ingredients:

- लहसुन पाउडर – 10g
- गुड़ – 150g

Use: सुबह 1 टुकड़ा

Preparation:

गुड़ पिघलाकर लहसुन मिलाएँ

Shelf-life: 3-4 महीने

Dalchini Gud (दालचीनी गुड़)

15. Dalchini Gud (दालचीनी गुड़)

Benefits:

- ✓ मेटाबॉलिज्म
- ✓ वजन नियंत्रण

Ingredients:

- दालचीनी – 5g
- गुड़ – 150g

Use: सुबह 1 टुकड़ा

Preparation:

दालचीनी + गुड़

Shelf-life: 6 महीने

Black Pepper Gud (काली मिर्च गुड़)

16. Black Pepper Gud (काली मिर्च गुड़)

Benefits:

- ✓ गले की खराश
- ✓ पाचन

Ingredients:

- काली मिर्च – 5g

- गुड़ – 150g

Use: 1 गोली

Preparation:

गुड़ चाशनी + मिर्च

Shelf-life: 5 महीने

Hing Ajwain Gud (हींग अजवाइन गुड़)

17. Hing Ajwain Gud (हींग अजवाइन गुड़)

Benefits:

- ✓ गैस
- ✓ पेट दर्द

Ingredients:

- हींग – 1g
- अजवाइन – 10g
- गुड़ – 150g

Use: ½ चम्मच

Preparation:

अजवाइन भूनें → गुड़ में

Shelf-life: 4 महीने

Herbal Gud Chikki (हर्बल गुड़ चिक्की)

18. Herbal Gud Chikki (हर्बल गुड़ चिक्की)

Benefits:

- ✓ एनर्जी
- ✓ विटामिन-खनिज

Ingredients:

- तिल – 20g
- सौंफ – 10g
- हल्दी – 5g
- गुड़ – 150g

Use: 1-2 टुकड़े

Preparation:

गुड़ + सभी हर्ब्स → सेट करें

Shelf-life: 3-4 महीने

Dry Fruit Gud (ड्राय फ्रूट गुड़)

19. Dry Fruit Gud (ड्राय फ्रूट गुड़)

Benefits:

- ✓ स्टैमिना
- ✓ ताकत

Ingredients:

- बादाम – 20g
- काजू – 20g
- मूंगफली – 30g
- गुड़ – 150g

Use: 1 टुकड़ा

Preparation:

ड्राई फ्रूट → भूनकर → गुड़ में

Shelf-life: 6 महीने

Masala Gud Mix (मसाला गुड़ मिश्रण)

20. Masala Gud Mix (मसाला गुड़ मिश्रण)

Benefits:

- ✓ गैस
- ✓ ठंड
- ✓ स्वाद बढ़ाने वाला

Ingredients:

- गुड़ – 200g
- काला नमक – 5g
- जीरा – 10g
- अदरक – 5g
- काली मिर्च – 3g

Use: भोजन बाद

Preparation:

मसाले पीसैं → गुड़ में पकाएँ

Shelf-life: 6 महीने

20+ हड्डी मजबूत करने वाले गुड़ मिश्रण

1. तिल-गोंद-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल (भुना) – 50 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- बादाम – 10-15 नग (कटी हुई)
- काजू – 10-15 नग (कटी हुई)
- घी – 1 चम्मच

विधि:

1. तिल और गोंद हल्की आंच पर भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ।
3. सभी सामग्री मिलाएँ और घी डालकर मिक्स करें।
4. प्लेट में फैलाएँ और ठंडा होने पर लड्डू/टुकड़े बनाएँ।

2. सौंफ-तिल-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम

- सौंफ – 30 ग्राम
- तिल – 40 ग्राम
- बादाम – 10 नग

विधि:

1. सौंफ और तिल हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ और सभी मिलाएँ।
 3. प्लेट में फैलाएँ और ठंडा कर कट करें।
-

3. गोंद-अश्वगंधा-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- अश्वगंधा पाउडर – 10 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम
- घी – 1 चम्मच

विधि:

1. गोंद और तिल हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ।
 3. अश्वगंधा मिलाएँ और प्लेट में फैलाएँ।
 4. ठंडा होने पर लड्डू बनाएँ।
-

4. ड्राय फ्रूट-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- बादाम – 15 नग
- काजू – 15 नग
- पिस्ता – 10 नग
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. ड्राय फ्रूट हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर टुकड़े करें।

5. हल्दी-तिल-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल – 50 ग्राम
- हल्दी पाउडर – 5 ग्राम
- सोंठ – 5 ग्राम

विधि:

1. तिल हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और हल्दी + सोंठ मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर कट करें।

6. तिल-अजवाइन-गोंद-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल – 40 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- अजवाइन – 10 ग्राम
- घी – 1 चम्मच

विधि:

1. तिल, गोंद और अजवाइन हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा होने पर लड्डू/टुकड़े बनाएँ।

7. कैल्शियम रिच गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल – 50 ग्राम
- बादाम – 15 नग
- अखरोट – 10 नग

विधि:

1. सभी मेवे हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और सभी मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ और ठंडा कर टुकड़े बनाएँ।

8. सर्दी-गर्मी हड्डी मजबूत गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- तिल – 40 ग्राम
- सूखी हल्दी – 5 ग्राम
- काजू – 10 नग

विधि:

1. तिल और गोंद हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और सभी सामग्री मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर कट करें।

9. मिल्क पावर गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- बादाम – 15 नग
- काजू – 10 नग
- पिस्ता – 10 नग
- घी – 1 चम्मच

विधि:

1. मेवे हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू बनाएं।

10. त्रिफला-गोंद-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- त्रिफला पाउडर – 10 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. गोंद और तिल भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और त्रिफला मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर टुकड़े करें।

11. आंवला-तिल-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल – 40 ग्राम
- आंवला पाउडर – 10 ग्राम
- बादाम – 10 नग

विधि:

1. तिल हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ, आंवला और मेवे मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर कट करें।

12. अश्वगंधा-ड्राय फ्रूट-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- अश्वगंधा पाउडर – 10 ग्राम
- बादाम – 10 नग
- काजू – 10 नग
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. तिल और मेवे हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ और अश्वगंधा मिलाएँ।
 3. प्लेट में फैलाएँ और ठंडा कर लड्डू बनाएं।
-

13. गोंद-तुलसी-गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- तुलसी पाउडर – 5 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. गोंद और तिल हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ और तुलसी मिलाएँ।
 3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर टुकड़े बनाएं।
-

14. डबल हर्बल गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 15 ग्राम
- अश्वगंधा – 10 ग्राम
- त्रिफला – 10 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. तिल और गोंद हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ और हर्बल पाउडर मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू बनाएं।

15. हड्डी और जोड़ मजबूती गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- काजू – 10 नग
- बादाम – 10 नग
- तिल – 30 ग्राम
- हल्दी – 5 ग्राम

विधि:

1. तिल, गोंद हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ, हल्दी और मेवे मिलाएँ।

3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू बनाएं।

16. शक्ति वर्धक हड्डी मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- अश्वगंधा – 10 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम
- बादाम – 10 नग

विधि:

1. गोंद और तिल हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ और सभी सामग्री मिलाएँ।
 3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू बनाएं।
-

17. हड्डी-जोड़ रोग रोकथाम गुड़ मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम
- हल्दी – 5 ग्राम
- सौंफ – 10 ग्राम

विधि:

1. तिल, गोंद, सौंफ हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ, हल्दी मिलाएँ।

3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर टुकड़े बनाएं।

18. मल्टी-हर्बल हड्डी मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- अश्वगंधा – 10 ग्राम
- त्रिफला – 10 ग्राम
- तिल – 30 ग्राम
- हल्दी – 5 ग्राम

विधि:

1. गोंद और तिल हल्का भूनें।
 2. गुड़ पिघलाएँ और हर्बल पाउडर मिलाएँ।
 3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर टुकड़े बनाएं।
-

19. सर्दी-गर्मी शक्ति मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- तिल – 40 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- हल्दी – 5 ग्राम
- सोंठ – 5 ग्राम

विधि:

1. तिल और गोंद हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ, हल्दी और सोँठ मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू बनाएं।

20. ड्राय फ्रूट-गोंद-अश्वगंधा मिश्रण

सामग्री:

- गुड़ – 150 ग्राम
- गोंद – 20 ग्राम
- अश्वगंधा – 10 ग्राम
- बादाम – 10 नग
- काजू – 10 नग
- तिल – 30 ग्राम

विधि:

1. तिल, गोंद और मेवे हल्का भूनें।
2. गुड़ पिघलाएँ, अश्वगंधा मिलाएँ।
3. प्लेट में फैलाएँ, ठंडा कर लड्डू/टुकड़े बनाएं।

