

## Food Calories For 100gms

BAKERY FOOD NAME (100 GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO
COTTAGE CHEESE	98	4.3	11.12	3.38
STRAWBERRY ICE CREAMS સ્ટ્રોબેરી આઈસ્ક્રીમ	127	5.54	18.22	2.11
CHOCOLATE ICE CREAM ચોકલેટ આઈસ્ક્રીમ	216	11	28.2	3.8
CASSATA ICE CREAM કસાટા આઈસ્ક્રીમ	258	15.1	25.1	4.9
RAJBHOG ICE CREAM રાજભોગ આઈસક્રીમ	263	16.2	24.2	5.3
MAKHANA મખાના	356	1.17	77.03	9.53
RAGI MURMURA રાગી ના મમરા	350	3	70	10
CAKE કેક	354	13.03	55.41	4.62
CORN FLAKES કોર્નફલેક	360	0.1	86.7	6.7
RICE MURMURA મમરા	400	1	80	6
GREEN VATANA	428	15.1	55.9	15.2
KIT KAT CHOCOLATE કીટ કેટ ચોકલેટ	438	24.8	47.4	6.4
CHOCOPIE CHOCOLATE ચોકલેટ ચોકો પાઈ	440	17.1	67	3.37
MARIE BISCUIT મારી બિસ્કીટ	443	13	74	7.6
TIGER GLUCOSE BISCUIT ટાઇગર ગ્લુકોઝ બિસ્કીટ	449	13	76	7
PARLE G BISCUIT પારલે-જી બિસ્કીટ	451	12.5	78.2	6.5
PATANJALI DOODH BISCUITS પતંજલિ મિલ્ક બિસ્કીટ	465	17.8	68.8	7.4
MUNCH CHOCOLATE મંચ ચોકલેટ	469	21.3	62.9	6.3
MILK BIKIS BISCUITS	472	18	72	8.3
OREO BISCUITS ઓરીઓ બિસ્કીટ	483	19.7	71.5	5.2
JIM JAM BISCUITS જીમ જામ બિસ્કીટ	483	19	73	5
DARK FANTASY BISCUITS ડાર્ક ફેન્ટસી બિસ્કીટ	486	20.6	69.5	5.6
MILKBAR CHOCOLATE મિલ્કબાર ચોકલેટ	488	30.9	43.3	9
NUTRICHoice DIGESTIVE BISCUIT	489	20	70.7	6.5
20-20 BISCUIT ૨૦-૨૦ બિસ્કીટ	489	20.1	70.3	5.3
SNICKERS CHOCOLATE સ્નીકર્સ ચોકલેટ	491	24.2	60.2	8.1
POPRINGS MASALA પોપ્રીંગ્સ મસાલા	491	22.8	64.9	6.6
BOURBON BISCUITS બોર્બોન બિસ્કીટ	494	21	71	5
KRACK JACK BISCUIT ક્રેક જેક બિસ્કીટ	496	21.4	69.2	6.6

MONACO BISCUIT મોનાકો બિસ્કીટ	500	23.3	86	7.3
CHANA JOR GARAM ચણા જોર ગરમ	501	25	53	16
CRACKER BISCUIT ક્રેકર બિસ્કીટ	502	25.3	61	7.4
MUNG DAL મુંગ દાળ	504	17.5	54.5	22.7
DARK CHOCOLATE ડાર્ક ચોકલેટ	505	34.2	59.6	3.9
GOODAY CASHEW BISCUITS ગુડડે કેશ્યુ બિસ્કીટ	508	23.4	67.7	6.6
CHATAKA PATAKA MASALA MASTI ચટકા પટાકા મસાલા મસ્તી	514	25	63.3	7
MILANO BISCUITS મિલાનો બિસ્કીટ	517	25.7	66.3	5
PERK CHOCOLATE પર્ક ચોકલેટ	517	25.1	68.3	3.9
HIDE N SEEK CHOCO CHIPS BISCUITS હાઇડ એન સીક ચોકો ચિપ્સ બિસ્કીટ	518	25.8	67	4.4
BANANA WAFERS બનાના વેફર્સ	519	33.6	58.4	2.3
5 STAR OREO CHOCOLATE 5 સ્ટાર ઓરિયો ચોકલેટ	522	28.1	62.9	4.3
DAIRYMILK SILK FRUIT&NUT CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ફ્રૂટ અને નટ ચોકલેટ	522	28.6	59	8.5
CREAM & ONION WAFER ક્રીમ અને ડુગળા વેફર્સ	523	30	57.2	6.3
FLAMIN'T HOT NACHOS નાચોસ	524	25.9	65.3	7.4
CNSPELLO CHOCOLATE	526	27.4	64.5	5.3
MASALA MASTI WEFAR મસાલા મસ્તી વેફર્સ	526	30.5	58.1	4.8
CHANA DAL ચણાની દાળ	531	22.8	51.5	19.4
DAIRY MILK CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક ચોકલેટ	532	29.2	60.4	7.8
SEV MAMARA સેવ મમરા	533	31.2	56.55	6.61
DAIRYMILK SILK CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ચોકલેટ	534	31	59	7.8
DAIRYMILK SILK BUBBLY CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક બબલી ચોકલેટ	534	31	58.5	7.8
TOMATO TWIST WEFAR ટામેટા ટ્વિસ્ટ વેફર્સ	537	32.8	53.9	6.7
PERI PERI WAFER પેરી પેરી વેફર્સ	537	32.1	55.7	6.4
BHEL MIX ભેલ મિક્સ	538	27.5	60.2	9.5
CRUNCHEX SIMPLY SALTED WEFAR ક્રન્ચેક્સ સિમ્પલ સોલ્ટેડ વેફર્સ	540	32.9	54	6.9
RUMBLES WAFER રમ્બલ્સ વેફર્સ	541	31.1	54.6	7.3
CHAAT CHASKA WAFER ચાટ ચસ્કા વેફર્સ	545	32.2	53.5	7.4
CRUNCHEX CHILLI TADKA WAFER ક્રન્ચેક્સ ચીલી તડકા વેફર્સ	545	30.7	55	7.5
POTATO CHIPS બટાકાની ચિપ્સ	547	37	49	6.56
SIMPLY SALTEED WEFAR	547	37.47	49.74	6.56

KHATTA MITHA MIX CHAVANU ખટ્ટા માઠા મિક્સ ચવાણુ	548	33.5	50	11.6
PIZZY MASA WAFER	550	35	51.7	7.1
DAIRYMILK SILK MOUSSE CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક મૌસ ચોકલેટ	555	34.8	53.5	8.3
DAIRYMILK SILK OREO CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ઓરિયો ચોકલેટ	556	34.9	56.2	6.2
RATLAMI SEV રતલામી સેવ	560	37.25	41.6	14.6
DAIRYMILK SILK RED VELVET CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક રેડ વેલ્વેટ ચોકલેટ	563	34.9	56.2	6.1
DAIRYMILK SILK HAZELNUT CHOCOLATE	566	36.8	51.4	8.7
DAIRYMILK SILK ROAST ALMOND CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક રોસ્ટેડ બદામ ચોકલેટ	566	35.1	52.6	9.9
MASALA SEV MAMARA મસાલા સેવ મમરા	571	24.1	74.2	10.8
TIKHA MITHA MIS CHAVANU ટીખા માઠા મિક્સ ચવાણુ	574	34.2	47	15
ALOO SEV આલૂ સેવ	578	40	45.7	8.8
NAVRATNA MIX CHAVANU નવરત્ન મિક્સ ચવાણુ	583	34.5	43	17
FARALI CHEVDO ફરાલી ચેવડો	589	38.9	40.9	15.2
BHUJIA SEV ભુજિયા સેવ	592	43.5	37.14	12.93
PUNJABI TADKA પંજાબી તડકા	598	42	46	8.9
SALTED PEANUT ખારી શિંગ	599	52.5	15.26	28.03
GATHIYA HALDIRAM'S ગાઠિયા હલ્દીરામ	605	45	38	12
SHING BHUJIA શિંગ ભુજિયા	640	47.4	26.5	20.3
MASALA SHING મસાલા શિંગ	699	58.2	13.2	23.2
<b>FARSAN FOOD NAME (100GM)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
1 GHUGHRA 1 ઘુઘરા	113	7.5	9.2	2.1
KHANDAVI ખાંડવી	120	4.25	18.61	3.02
IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36
BHAJIYA ભજિયા	161	7.29	19.31	5.7
MUNG DAL DHOKLA મગ ની દાળ નાં ઢોકળા	162	0.6	27.9	11
PATRA / PATARVELIYA પાતરા-પતરવેલીયા	185	3.61	32.98	5.78
VEG PATTIES વેજ પેટ્ટી	196	12.08	17.38	4.28
KHAMAN ખમણ	230	7	56	10
MUTHIYA મુથિયા	239	4.4	41.06	9.2
GOTA (ગોટા)	250	10.78	30.9	8.51
MINI SAMOSA મીની સમોસા	265	11.5	33.48	7.01
KACHORI કચોરી	270	10.01	35.69	8.84
CUTLETS કટલેટ	294	12.41	36.36	10.09
DHOKALA ઢોકળાં	300	7.6	45	14.4

THEPLA થેપલા	303	11.84	44.03	6.89
HANDVO હાંડવો	306	4.64	54.04	12.55
SAMOSA REGULAR સમોસા	308	17.86	32.21	4.67
MEDU VADA મેદુ વડા	309	10.02	42.17	13.75
CHOLA FALI ચોરાફળી	310	2	60	14
FAFDA ફાફડા	318	10.99	39.97	14.79
MATHRI મઠરી	463	22.28	59.5	4.18
BHAKARWADI ભાખરવડા	540	34	50	8
GATHIYA ગાંઠિયા	557	39.69	41.97	14.17
RATLAMI SEV રતલામી સેવ	560	37.2	41.6	14.6
ALOO SEV આલૂ સેવ	578	40	45.7	8.8
NYLON SEV નાયલોન સેવ	598	42.3	42	12.2
<b>FRUIT NAME (100GM)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
LEMON / લીંબુ	29	0.3	9	1.1
WATERMALON / તરબૂચ	30	0.2	8	0.6
STAR FRUIT / કમરખ	31	0.3	7	1
STRAWBERRY / સ્ટ્રોબેરી	33	0.3	8	0.7
MUSKMELON / સક્કરટેટી · શક્કરટેટી · સક્કરટેટી	34	0.2	8	0.8
PAPAIYA / પપૈયા	43	0.3	11	0.5
PLUM / પ્લામ	46	0.3	11	0.7
ORANGE / નારંગી	47	0.1	12	0.9
PINEAPPLE / પાઈનેપલ	50	0.1	13	0.5
APPLE / સફરજન	52	0.2	14	0.3
BLUE BARREY / બ્લુબેરી	57	0.3	14	0.7
DRAGON FRUIT/ ડ્રેગન ફ્રૂટ	60	0.4	13	1.2
PEAR / નાસપતી	57	0.1	15	0.4
JAMUN / જામુન	60	0.2	14	0.7
KIWI / કીવી	61	0.5	15	1.1
CHERRY / ચેરી	63	0.2	16	1.1
MANGO / કેરી	60	0.4	15	0.8
LYCHEE / લીચી	66	0.4	17	0.8
GUAVA / જામફળ	68	1	14	2.6
GRAPES / દ્રાક્ષ	69	0.2	18	0.7
FIG / ANJEER / અંજીર	74	0.3	19	0.8
CHIKOO / ચીકુ	83	1.1	20	0.4
POMEGRANATE / દાદમ	83	1.2	19	1.07
BANANA / બનાના	89	0.3	23	1.1
CUSTARD APPLE / સીતાફળ	101	0.6	25	1.7
DATES/ ખજૂર	277	0.2	75	1.8
COCONUT / નાળિયેર	354	33	15	3.3

VEGETABLE NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO
CUCUMBER / કાકડી	15	0.1	3.6	0.7
TOMATO / ટામેટા	18	0.2	3.9	0.9
PALAK / પાલક	23	0.4	3.6	2.9
CAULI FLOWER / ફૂલકોબી	25	0.3	5	1.9
BEETROOT / બીટ	43	0.2	10	1.6
BELL PEPPER / કેપ્સીકમ	31	0.3	6	1
LEMON / લીંબુ	29	0.3	9	1.1
GREEN BEANS / ગ્રીન બીન્સ	31	0.1	7	1.8
BROCCOLI / બ્રોકોલી	34	0.4	7	3
PARLEY / કોથમીર	36	0.8	6	3
CARROTS / ગાજર	41	0.2	10	0.9
ONION / ડુંગળી	40	0.1	9	1.1
GREEN MANGO / લીલા કેરી	60	0.4	15	0.8
CABBAGE / કોબીજ	25	0.1	6	1.3
MINT/ કુદીનો	70	0.9	15	3.8
PEA / વટાણા	81	0.4	14	5
CORN / મકાઈ	86	1.4	19	3.22
WHITE POTATO / સફેદ બટાકા	77	0.1	17	2
SWEET POTATO / શક્કરીયાં	86	0.1	20	1.6
AMLA / આમળાં	44	0.6	10	0.9
JUNK FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO
PANEER MOMO પનીર મોમોસ	85	3.84	8.75	4.17
MAKAI CHAAP મકાઈ ચાપ	94	1.7	16.53	3.26
SPRING ROLL સ્પ્રિંગ રોલ	98	4.43	11.63	3.1
CRISPY POTATO BHAJIYA ક્રિસ્પી બટાકા ભજીયા	100	4.2	3.45	11.75
PANEER TIKKA પનીર ટીક્કા	101	3.65	7.75	9.85
PAV BHAJI પાવભાજી	107	6.03	12.3	2.17
PANEER ROLL પનીર રોલ	112	3.32	17.33	3.61
KADAI PANEER કડાઈ પનીર	114	8.28	6.21	5.05
PANEER CHILI પનીર ચિલી	123	8.45	6.28	6.29
PASTA પાસ્તા	125	1.48	23.27	4.51
VEGETABLE MACARONI શાકભાજી મેકરોની	128	0.11	26.55	4.52
BIRYANI બિરયાની	130	2.53	23.33	3.16
SHAHI PANEER શાહી પનીર	131	9.44	5.98	6.35
IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36
NOODLES નૂડલ્સ	137	2.06	25.01	4.51
MACARINI PASTA મેકારોની પાસ્તા	158	0.93	30.86	5.8
VEG SENDWICH વેજ સેન્ડવીચ	168	6.6	22.74	4.54
PALAK PANEER પાલક પનીર	169	13.18	6.07	7.89
PANEER BIRYANI પનીર બિરયાની	169	4.47	26.41	5.69

GOBI MANCHURIAN ગોબી મંચુરિયન	175	8.95	21.33	2.9
RAGADA PATTIES રગડા પેટીસ	183	6.67	26.97	5.45
MASALA DHOSA મસાલા ઢોસા	188	6.5	23.5	3.25
ALOO PURI આલૂ પૂરી	189	3.45	35.3	6.23
PUFF પફ	190	8.62	27.75	2.05
VADAPAV વડાપાવ	217	8.51	28.69	6.55
MISAL PAV મિસાલ પાવ	223	6.28	34.9	7.36
DABELI દાબેલી	232	7.83	35.29	6.02
KACHORI કચોરી	270	10.01	35.69	9.84
FRENCH FRIES ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ	274	14	35	3.48
PIZZA પિઝા	276	11.74	30.33	12.33
BREAD PAKODA બ્રેડ પકોડા	283	4.94	47.28	12.46
VEG CUTLET વેજ કટલેટ	294	12.41	36.36	10.09
PANEER PAKODA પનીર પકોડા	303	14.48	16.97	25.71
SENDWICH સેન્ડવિચ	304	14.56	32.88	9.75
PANI PURI ( 5 TO 6 ) પાણીપુરી	307	12.82	52.76	6.09
GARLIC BREAD ગારલિક બ્રેડ	330	12.78	45.62	7.75
BURGER બર્ગર	340	11	50	8
CHOLE BHATURE છોલે ભટુરે	426	20.8	51.84	10.52
DAHI VADA દહીં વડા	242	12.7	23.89	8.26
<b>SWEET FOOD (100GM)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
AMRAS આમરસ	68	0.42	17.63	6
GHEVAR ઘેવર	76	2.09	13.24	1.04
COCONUT LADOO નારાયેળનો લાડુ	119	3.55	19.58	2.42
GAJAR HALWA ગાજરનો હલવો	175	5	30.48	4.07
SHRI KHAND શ્રી ખંડ	178	4.3	28.95	7.49
RAVA HALWA રવા હલવો	189	4.67	34.27	3.49
BASUNDI બાસુંદી	192	11	18	5.3
BEETROOT HALWA બીટરૂટ હલવો	200	8	25	3
ICE CREAM આઈસ્ક્રીમ	201	10.72	24.4	3.52
RASGULLA રસગુલ્લા	213	1.11	48.24	3.62
RAJGIRA LADOO રાજગીરા લાડુ	215	5.81	36.52	10.9
SHAHI TUKDA શાહી ટુકડો	217	8.81	28.84	6.29
PEANUT LADOO મગફળીના લાડુ	233	17.1	16.06	7.89
KHEER ખીર	235	11.03	30.74	5.05
RAS MALAI રસમલાઈ	235	3.6	49.18	3.18
KOTHI ICE CREAM કોઠી આઈસ્ક્રીમ	239	8.3	35	6
MODAK મોદક	255	6.8	46.65	2.71
BARFI બરફી	285	12.1	38.82	6.83
METHI LADOO મેથીના લાડુ	288	16.23	32.6	8.11
JALEBI જલેબી	300	4.31	62.36	4.19
GULAB JAMBU ગુલાબ જાંબુ	323	15.75	39.26	7.15
MEETHI SEVIYAN મીઠી સેવિયાન	362	0.4	78.6	11

GUJIYA ગુજિયા	365	13.95	57.65	3.82
CHOCOLATE CAKE ચોકલેટ કેક	367	16.4	54.6	4.1
MYSORE PARK મેસુર પાર્ક	379	24.12	38.87	3.54
PETHA પેઠા	380	0.1	96.2	0.02
CANDY કેન્ડી	384	0.1	95.71	0
BADAM HALWA બદામનો હલવો	395	7.13	77.87	4.77
GUND LADDO ગુંદરના લાડુ	404	17.18	58.85	5.81
TAL LADDO તલ લાડુ	407	17.07	56.73	6.77
MILK PENDA દૂધ પેન્ડા	411	17.1	51.3	12.9
RABDI રબડી	412	8	68	17
BESAN LADDO બેસનના લાડુ	430	17.13	61.23	10.74
KARACHI HALWA કરાચી હલવો	432	19.5	62	2.1
NANKHATAI નાનખટાઈ	458	24.08	54.21	6.34
MOHANTHAL મોહનથાળ	462	29.89	40.6	9.61
MOTICHOOR LADDO મોતીચૂર લાડુ	473	26.88	53.35	7.64
SOAN PAPDI સોન પાપડી	478	22.15	65.15	4.55
KAJU KATRI કાજુ કતરી	504	30.86	53.75	9.79
TAL SAKLI તલસાંકળી	517	33.3	50.3	11.6
WHEAT HALWA ઘઉં નો હલવો	522	31.87	57.56	7.98
DRYFRUIT KHAJUR CHIKKI ખજૂર ડ્રાયફ્રુટ ચીકી	531	30.7	44.4	19.4
PEANUT CHIKKI મગફળીની ચિકી	532	30.81	46.81	16.83
<b>HOME MADE FOOD (100GM)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
SPROUTED MUNG ફણગાવેલા મગ	30	0.18	5.9	3
LAUKI RAITA દુધી રાયતા	56	2.42	5.41	3.4
DUDHI NI SABJI દૂધી નું શાક	61	3.5	7.61	1.68
BHINDI SABJI ભીંડા નું શાક	75	4.03	9.52	2.42
PINEAPPLE RAITA પાઈનેપલ રાયતું	77	4.15	8.31	2.37
MIX VEG SABJI મિક્સ વેજીટેબલ સબ્જી	78	3.84	10.19	1.9
KARELANI SABJI કારેલા નું શાક	79	3.22	12.29	1.69
CABBAGE SABJI કોબી નું શાક	85	5.13	9.89	2.24
TINDA SABJI ટીંડા નું શાક	85	3.26	15.35	1.78
BAKED SWEET POTATO શેકેલા શક્કરિયા	90	0.15	20	2
TOMATO,CUCUMBER,ONION RAITA ટામેટા, કાકડી, ડુંગળી રાયતું	90	7.05	5.61	1.85
POTETO SABJI બટાટાનું શાક	96	2.89	17.52	2.34
BOILED MUNG બાફેલા મગ	105	0.38	19.15	7
MUNG DAL મગની દાળ	106	0.63	18.38	7.35
SOYABEANS SABJI સોયાબીન શાક	106	2.69	9.08	13.75
CUCUMBER RAITA કાકડી નું રાયતા	107	8.75	5.28	2.42
BATEKA PAUVA બટકા પૌવા	110	2.8	18.8	2.3
BROWN RICE બ્રાઉન રાઇસ	110	0.89	22.78	2.56
ROTLO રોટલો	113	2	23	3

BOONDI RAITA બુંદોનું રાયતું	113	5.45	11.28	5.13
PANEER BHURJI પનીર ભુરજી	115	6.78	7.71	7.16
KHICHADI વઘારેલી ખીચડી	116	1.2	22.8	4
WHITE RICE વાઈટ રાઈસ	129	0.28	27.9	2.66
RAJAMA CHAWAL રાજમા ચાવલ	143	3.6	23.14	4.79
MAG NA CHILLA મગ ની દાળ ના ચીલા	144	3	22	7.8
DAL-BHAT દાળ ભાત	146	2.6	24.3	6.8
MUTTER PANEER મટર પનીર	146	8.54	10.01	8.02
MAKAI ROTI મકાઈની રોટલી	164	6	25	3
PALAK PARATHA પાલક પરોઠા	166	8.81	19.35	2.73
VAGHARELA BHAT વઘારેલા ભાત	168	6.23	21.06	6.3
MUNG DAL DHOSA મગના ઢોસા	181	3.52	30.77	7.49
TUVER DAL તુવેર દાળ	187	3.08	29.76	11.42
SABUDANA KHEER સાબુદાણા ખીર	202	5.92	35	3.9
UPMA ઉપમા	209	3.15	38	6.7
UTTAPAM ઉત્તપમ	214	8.76	30	3.79
DAL-DHOKLI દાળ ઢોકળી	220	5.8	34	8
WHEAT ROTLI ઘઉં ની રોટલી	230	5	38	7
MUNG DAL CHILLA મગ ની દાળ ના ચીલા	240	5.35	37.35	13.09
BESAN CHILLA ચણાનાં લોટનાં પુડલા	269	8.07	36.61	13.09
MURMURA BHEL મમુરા ની ભેળ	325	0.5	73.6	7.5
PARATHA સાદા પરોઠા	335	14	42.5	9.6
ROW MUNG કાચા મગ	347	2	62	23
KHICHDI ખીચડી	356	4	68	12
CHANNA ચણા	364	6	58	19
OATS ઓટ્સ	369	8	66.8	12.6
BHAKHRI ભાખરી	390	18	54	6
HOT AND SOUR SOUP	67	3.24	2.03	6.19
CREAM OF CORN SOUP	67	3.76	6.63	2.18
<b>DRINK /JUICE NAME (100GM )</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
GREEN TEA ગ્રીન ટી	1	0	0.2	0
BLACK TEA કાળી ચા	1	0	0.2	0
TOMOTO JUICE ટોમેટો જ્યુસ	17	0.05	4.24	0.76
COFFEE કોફી				
TEA ચા				
AMLA JUICE આમલા નું જ્યુસ	19	0.15	4.58	0.23
WATERMELON JUICE તરબૂચ નું જ્યુસ	30	0.15	7.55	0.61
MASAMBI JUICE મોસંબીનો જ્યુસ	36	0.03	10.11	0.19
COCO COLA કોકા કોલા	37	0.02	9.56	0.07
BLACKBERRY JUICE બ્લેકબેરી જ્યુસ	38	0.6	7.8	0.3
GRAPES JUICE દ્રાક્ષ નું જ્યુસ	38	0.1	8.96	0.52



STRAWBERRY JUICE સ્ટ્રોબેરી જ્યુસ	38	0.6	7.8	0.3
BEETROOT JUICE બીટરુટ જ્યુસ	39	0.11	9.02	1.09
CARROT JUICE ગાજર નો જ્યુસ	40	0.15	9.29	0.95
SPRITE સ્પ્રાઈટ	40	0	10	0
ORANGE JUICE ઓરેન્જ જ્યુસ	45	0.2	10.4	0.7
APPLE JUICE સફરજન નો જ્યુસ	47	0.11	11.68	0.06
MOUNTAIN DEW માઉન્ટેન ડ્યૂ	49	0	12.3	0
PINEAPPLE JUICE પાઈનેપલ જ્યુસ	53	0.12	12.87	0.36
MANGO JUICE મેંગો જ્યુસ	54	0.55	12.86	0.61
FANTA ફેન્ટા	56	0	14	0
MAAZA માઝા	63	0	15.8	0
SUGACANE JUICE શેરડીનો રસ	74	0	20.17	0
LASSI લસી	76	2.15	12.4	2.27
THICK VANILLA MILK SHAKE વેનીલા મિલ્ક શેક	112	3.03	17.75	3.86
THICK CHOCOLATE MILK SHAKE ચોકલેટ મિલ્ક શેક	114	2.59	20.31	2.93
VANILLA SHAKE વેનીલા શેક	148	6.52	19.59	3.37
<b>faral food (100GM )</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
1 FARALI DHOSA 1 ફરાલી ઢોસા	70	1.6	11.8	2
BOILD POTATO બાફેલા બટેટા	104	2.39	19.48	1.81
1 RAJGIRA PARATHA 1 રાજગીરા પરાઠા	134	0.8	25.7	6
SWEET POTATO FRIES શક્કરિયા ફાઈસ	165	8.99	20.34	2.16
FARALI RAJGIRA KADHI ફરાલી રાજગીરા કઢી	173	7.4	18.6	4
MORAYA KHICHADI મોરયા ખીચડી	185	8.2	24.3	4.4
SABUDANA KHICHDI સાબુદાણાની ખીચડી	199	7.9	30	2.7
SABUDANA KHEER સાબુદાણાની ખીર	202	5.92	35	3.9
FARALI KHANDVI ફરાલી ખાંડવી	228	7.5	34.2	3.1
FARALI BATETA NU SHAK 1 SERVING ફરાલી બટેટા નુ શાક	243	16	22.9	2
SABUDANA VADA સાબુદાણા વડા	282	12.83	39.41	3.94
FARALI GOTA ફરાલી ગોટા	349	1.2	77	7.6
1 PLATE FARALI PATTICE ૧ પ્લેટ ફરાળા પેટીસ	353	19.5	36.3	6.3
BANANA WEFAR બનાના વેફર	519	33.6	58.4	2.3
POTATO WEFAR બટાકાની વેફર	547	37.47	49.74	6.56
FARALI BHAKHARI ફરાલી ભાખરી	580	18	56	15
FARALI CHEVDO ફરાલી ચેવાડો	589	38.9	40.9	15.2
<b>DAIRY FOOD NAME (100GM)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
AMUL BUTTER MILK અમૂલ બટર મિલ્ક	29	1.5	2.3	1.7

CAMEL MILK ઊંટનું દૂધ	42	2	3.8	2.2
BUTTERMILK	46	2.06	4.14	2.89
AMUL SLIM N TRIM અમૂલ સ્લિમ & ટ્રીમ	46	1.5	5	3.2
AMUL TAAZA અમૂલ તાઝા	58	3	4.8	3
COW MILK ગાયનું દૂધ	66	3.9	4.8	3.2
GOAT MILK	69	4.14	4.45	3.56
AMUL SHAKTI અમૂલ શક્તિ	72	5	5	3
AMUL GOLD અમૂલ ગોલ્ડ	87	6	5	3.2
CUSTARD કસ્ટાર્ડ	95	3.5	10.85	5.07
YOGURT યૌર્ટ	97	5	3.98	9
COTTAGE CHEESE કોટેજ ચીઝ	103	4.51	2.68	12.49
SHEEP MILK ઘેટાંનું દૂધ	108	7	5.36	5.98
BUFFALO MILK ભેસનું દૂધ	110	8	4.9	4.5
STRAWBERRY ICE CREAM સ્ટ્રોબેરી આઈસ્ક્રીમ	192	8.4	27.6	3.2
VANILLA ICE CREAM વેનીલા આઈસ્ક્રીમ	201	11	23.6	3.5
MANGO ICE CREAM મેંગો આઈસ્ક્રીમ	211	11.7	23	3.5
CHOCOLATE ICE CREAM ચોકલેટ આઈસ્ક્રીમ	216	11	28.2	3.8
DRYFRUIT ICE CREAM ડ્રાયફ્રૂટ આઈસ્ક્રીમ	226	13.6	23.6	4
KULFI કુલ્ફી	227	12.59	26.28	4
CREAM ક્રીમ	246	25	3.2	2
WHIPPED CREAM વ્હીપ્ડ ક્રીમ	257	22.22	12.49	3.2
SAHI KULFI સાહી કુલ્ફી	263	17.1	22.1	5.7
RAJBHAOG KULFI રાજભાગ કુલ્ફી	277	19.3	22.6	3.2
PANEER પનીર	299	15.5	23.3	15.9
CONDENSE MILK કન્ડેન્સ મિલ્ક	321	8.7	54.4	7.91
CHEESE ચીઝ	350	26.91	4.71	22.21
PISTA MALAI KULFI પિસ્તા મલાઈ કુલ્ફી	385	27.7	29.5	4.7
BUTTER માખણ	724	80	0	1
GHEE ઘી	849	96.42	0.01	0.38
<b>MARRAGE FOOD (100GM )</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB</b>	<b>PRO</b>
CUCUMBER / કાકડી	15	0.11	3.63	0.65
TOMATO / ટામેટા	18	0.2	3.92	0.88
AMUL BUTTER MILK છાશ	29	1.5	2.3	1.7
TOMETO SOUP ટામેટા સૂપ	42	1.2	7.35	1.25
AMRAS આમરસ	68	0.23	17.63	0.42
GHEVAR ઘેવર	76	2.09	13.24	1.04
CORN / મકાઈ	86	1.18	19.02	3.22
DAL FRY દાલ ફ્રાઈ	89	3.74	10.5	4.34
SPRING ROLL સ્પ્રિંગ રોલ	98	4.43	11.63	3.1
CRISPY POTATO BHAJIYA ક્રિસ્પી બટાટા ભજીયા	100	4.2	3.45	11.75
PANEER TIKKA પનીર ટીક્કા	101	3.65	7.75	9.85

PANEER ROLL પનીર રોલ	112	3.32	17.33	3.61
KADAI PANEER કડાઈ પનીર	114	8.28	6.21	5.05
UNDHIYU ઊંધિયુ	120	2.24	23.18	3.96
KHANDAVI ખાંડવી	120	4.25	18.61	3.02
PANEER CHILI પનીર ચિલી	123	8.45	6.28	6.29
DAL TADKA દાલ તડકા	130	5.48	15.97	6.11
BIRYANI બિરયાની	130	2.53	23.33	3.16
SHAHI PANEER શાહી પનીર	131	9.44	5.98	6.35
PULAV પુલાવ	132	3.42	22.73	2.57
IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36
DAL-BHAT દાળ ભાત	146	2.6	24.3	6.8
MUTTER PANEER મટર પનીર	146	8.54	10.01	8.02
JEERA RICE જીરા રાઈસ	160	6	23.98	2.09
BHAJIYA ભજીયા	161	7.29	19.31	5.7
PALAK PANEER પાલક પનીર	169	13.18	6.07	7.89
PANEER BIRYANI પનીર બિરયાની	169	4.47	26.41	5.69
GAJAR HALWA ગાજરનો હલવો	175	5	30.48	4.07
SHRI KHAND શ્રીખંડ	178	4.3	28.95	7.49
PATRA / PATARVELIYA પતરવેલીયા પાતરા	185	3.61	32.98	5.78
BASUNDI બાસુંદી	192	5.3	18	5.3
RABDI રબડી	214	6.86	32.24	6.7
WHEAT ROTLI ઘઉં ની રોટલી	230	5	38	7
GULAB JAMBU ગુલાબ જાંબુ	232	15.75	39.26	7.15
RASMALAI રસમલાઈ	235	3.6	49.18	3.18
GOTA ગોટા	250	10.78	30.9	8.51
MINI SAMOSA મીની સમોસા	265	11.5	33.48	7.01
BARFI બરફી	285	12.1	38.82	6.83
KULCHA કુલચા	294	6.33	53.7	10.28
CUTLETS કટલેટ	294	12.41	36.36	10.09
PURI પુરી	296	9.43	46.73	7.54
JALEBI જલેબી	300	4.31	62.36	4.19
DHOKALA ઢોકળાં	300	7.6	45	14.4
SAMOSA REGULAR સમોસા	308	17.86	32.21	4.67
MIRCHI BHAJJI/ MIRCHI BHAJIYA ભરેલા મરચાનાં	325	14.99	38.75	10.14
PAPAD પાપડ	371	3.25	59.87	25.56
PEDA પેડા	409	23.07	39.1	12.78
KAJU KATLI કાજુ કતરી	483	23	55	12
dryfruit khajur chiki ખજૂર ડ્રાયફ્રુટ ચીકી	531	30.7	44.4	19.4
RAFFAELLO રફેલો	627	48.3	38.6	7.4
MASALA SHING મસાલા સિંગ	699	58.2	13.2	23.2
<b>1 scoop food name</b>	<b>calories</b>	<b>fat</b>	<b>carb</b>	<b>pro</b>
15 gm shezwan chutney સેઝવાન ચટણી	30	2.3	2	0.04

15 gm jam જેમ	42	0.01	10.33	0.06
15 gm sugar ખાંડ	58	0	15	0
15 gm mayonnaise મેયોનીઝ	58	5.01	3.58	0.14
15 gm nutrealla ન્યુટેલા	84	5.5	7.5	0.9
15 gm peanut butter પીનટ બટર	88	7.56	2.93	3.76
15 gm butter બટર	108	12.17	0.01	0.13
15 gm ghee ઘી	127	14.46	0	0.06
15 gm oli તેલ	133	15	0	0
15 gm chia seed તકમરિયાં ના બીજ	74	4.61	6.58	2.34
15 gm flax seed અળસી ના બીજ	80	6.32	4.33	2.74
15 gm sesame seed તલ	85	7.2	3.91	2.54
15 gm hulled sunflower seed સૂર્યમુખીના બીજ	86	7.44	2.81	3.42
15 gm fennel seed વરિયાળીના બીજ	?			
30 gm coriander chutney કોથમીરની ચટણી	13	0.49	2.04	0.61
30 gm tomato chutney ટામેટાની ચટણી	27	0.05	6.68	0.25
30 gm mint chutney કુદીનાની ચટણી	32	1.6	4.5	1.02
30 gm garlic chutney લસણની ચટણી	49	2.08	7.66	1.18
30 gm peanut chutney મગફળીની ચટણી	95	6.96	5.28	4.69
30 gm coconut chutney નારિયેળની ચટણી	105	9.96	4.07	1.07
<b>WEIGHTLOSS DINK (100ML)</b>	<b>CALORIES</b>	<b>FAT</b>	<b>CARB.</b>	<b>PRO.</b>
GREEN TEA ગ્રીન ટી	1	0	0.2	0
BLACK TEA કાળો ચા	1	0	0.2	0
WARM LAMON WATER	3	0	1.06	0.04
CINNAMON WATER તજ નું પાણી	3	0.03	0.83	0.04
GINGER TEA આદુ ચા	3	0.02	0.65	0.04
AJWAIN WATER અજમાનું પાણી	3	0.14	0.53	0.21
JEERA WATER જીરાનું પાણી	3	0.19	0.36	0.15
FENNEL WATER વરિયાળીનું પાણી	4	0.15	0.54	1.17
APPLE CIDER VINEGER	5	0	1.37	0
CUCUMBER JUICE	18	0.14	4.39	0.66
AMLA JUICE આમલા નું જ્યુસ	20	0.16	4.77	0.24
COCONUT WATER	20	0	5	0
MIX VEGETABLE JUICE	30	0.25	6.32	1.55
BEETROOT JUICE બીટરૂટ નું જ્યુસ	39	0.11	9	1.08
CARROT JUICE ગાજર નું જ્યુસ	40	0.15	9.27	0.95
ALOVERA JUICE	53	0.12	12.87	0.36
GRAPS JUICE દ્રાક્ષ નું જ્યુસ	64	0.08	15.78	0.59
KAREL JUICE	?			
DOODHI JUICE	?			
COFFEE				

WEIGHTLOSS DINK (100ML)	BENEFITS			
GREEN TEA ગ્રીન ટી	Brain function ,Heart health,Dental health,Weight loss,Cancer prevention			
BLACK TEA કાળી ચા	hydrating,weight loss,protect skin from wrinkles, immune support			
WARM LAMON WATER	Hydration,Digestion,Immunesupport,Weightloss,Electrolytes,Detoxification,Reduced inflammation,Kidney health,Antioxidants			
CINNAMON WATER તજ નું પાણી	Loaded with antioxidants,Lowers inflammation and may improve heart health,reduce blood sugar, weight loss,off bacteria and fungi,menstrual cramps and other PMS symptoms, fight skin aging,anticancer properties, preserve brain function,fight HIV,reduce acne			

GINGER TEA આદુ યા	Digestion, Pain relief, Inflammation, Cholesterol, Blood sugar, Heart health, Immune system, Weight loss, Nausea and vomiting			
AJWAIN WATER અજમાનું પાણી	ates Gas and Acidity, Weight Loss, Regulate Bowel Movements, Respiratory Health, Anti-Bacterial and Anti-Fungal properties, Provides Relief for Asthma and other respiratory disorders, Menstrual Cycle, Supports Natural Function of Liver and Kidney, Trembles in Humans, Enhances Milk Production in Lactating Mothers, Improves Cardiovascular Health, reduce inflammation in the			

JEERA WATER જીરાનું પાણી	Digestion, Inflammation, Blood sugar, Skin and hair, Boosts metabolism, Aids weight loss, Relieves menstrual discomfort, Helps fight anaemia, and Reduces the risk of heart diseases.			
FENNEL WATER વરિયાળીનું પાણી	Digestion, Inflammation, Hydration, Respiratory health Can help clear respiratory tract infections and Can help with coughs and congestion, Hormonal balance Can help balance hormones, Can help alleviate menstrual symptoms, and Can improve reproductive health, constipation, Can support weight loss, Can detoxify the body, and Can improve skin health,			
APPLE CIDER VINEGER	Bloodsugar, Cholesterol, Digestion, Antimicrobial, Weight management			

CUCUMBER JUICE	Hydration, Skin health, Blood pressure, Bone health, Antioxidants, Cancer, Cholesterol, Skin brightening			
AMLA JUICE અમલા નું જ્યુસ	Immunity, Digestion, Heart health, Liver health, Eye health, Brain health			
COCONUT WATER	improve muscle function, hydrate the body, Keeps bones strong, May prevent constipation, Good source of magnesium, antioxidant properties, lower blood sugar for people living with diabetes, prevent kidney stones, heart health, prolonged exercise, Delicious source of hydration,			
MIX VEGETABLE JUICE	Nutrient Dense, Antioxidant Powerhouse, Hydration Boost, Digestive Support, Potential Weight Management, Immune System Support			



BEETROOT JUICE બીટરુટ નું જ્યુસ	Heart health,Anti-inflammatory,Anti-cancer,Weight management,Brainhealth,Digestivehealth,Exercise performance			
CARROT JUICE ગાજર નું જ્યુસ	improve eye health,boost immunity,boost immunity,blood sugar management,improve skin health,boost heart health,protect your liver,Promote Weight Loss			
ALOVERA JUICE	Digestion,Detoxification,Weight management,Blood sugar regulation,Hearburn relief,Eye health,Oral health,Liver function			
GRAPS JUICE દ્રાક્ષ નું જ્યુસ	Heart health ,Sleep,kidney disorders,constipation, eye degeneration, boost brain functioning, skin health, fatigue,immune , digestive health			
KAREL JUICE	reduce blood sugar levels,skin health,aide in weight loss			

DOODHI JUICE	Digestion, Hydration, Heart health, Diabetes, Skin, Hair, Cooling, Mental and physical peace			
COFFEE	Heart health, Cancer, Liver health, Mood, Energy, Physical performance			