

INDEX	NO
BAKERY FOOD (1 TO 91)	
CHEESE	1 TO 4
ICE CREAM	5 TO 8
BISCUT	9 TO 25
CHOCOLATE	26 TO 43
CRUNCY SNACK	44 TO 68
WAFER	69 TO 81
SWEET	82 TO 91
FARSAN FOOD (92 TO 119)	
FRIED FOOD	92 TO 111
STEAM FOOD	112 TO 119
FRUIT NAME	120 TO 150
VEGETABLE NAME	151 TO 172
JUNK FOOD	173 TO 224
SWEET FOOD	225 TO 268
HOME FOOD (269 TO 371)	
SPROUTED	269
BOILED	270 TO 276
EVENING SNACK	277 TO 294
RAITA	295 TO 299
SABJI	300 TO 321
SABJI LEVA MATE	322 TO 338
SALAD	339 TO 347
PAPAD	348 TO 352
OTHER	353 TO 365
DRINK	366 TO 367
SOUP	368 TO 369
ROW	370 TO 371
MARRIAGE FOOD	372 TO 422
DRINK /JUICE NAME	423 TO 448
FARAL FOOD	449 TO 465
DAIRY FOOD NAME	466 TO 495
1 SCOOP FOOD NAME (496 TO 521)	
OTHER	496 TO 503
SEEDS	504 TO 508
CHUTNEY	509 TO 517
PICKLE	518 TO 521
(100 GM) NUTS	522 TO 536
WEIGHTLOSS DRINK	537 TO 553
WEIGHTLOSS DRINK BENEFITS	554 TO 570

No	BAKERY FOOD NAME	CALORIES	FAT	CARB	PRO
	CHEESE	CALORIES	FAT	CARB	PRO
1	COTTAGE CHEESE કોટેજ ચીઝ	103	4.51	2.68	12.49
2	MOZZARELLA CHEESE મોઝારેલા ચીઝ	302	20.03	3.83	25.96
3	CREAM CHEESE ક્રીમ ચીઝ	349	34.87	2.66	7.55
4	CHEDDAR CHEESE ચેડર ચીઝ	403	33.14	1.28	24.9
	ICE CREAM	CALORIES	FAT	CARB	PRO
5	STRAWBERRY ICE CREAMS સ્ટ્રોબેરી આઈસ્ક્રીમ	192	8.4	27.6	3.2
6	CHOCOLATE ICE CREAM ચોકલેટ આઈસ્ક્રીમ	216	11	28.2	3.8
7	CASSATA ICE CREAM AMUL કસાટા આઈસ્ક્રીમ	258	15.1	25.1	4.9
8	RAJBHOG ICE CREAM AMUL રાજભોગ આઈસ્ક્રીમ	263	16.2	24.2	5.3
	BISCUIT	CALORIES	FAT	CARB	PRO
9	TIGER GLUCOSE BISCUIT ટાઇગર ગ્લુકોઝ બિસ્કીટ	449	13	76	7
10	MARIE BISCUIT મારી બિસ્કીટ	451	12.4	77.4	7.4
11	MILK BIKIS BISCUILTS મિલ્ક બાયક બિસ્કીટ	454	14	75	7
12	PARLE G BISCUIT પારલે-જી બિસ્કીટ	461	14.6	75.9	6.7
13	SUGAR FREE CRACKER BISCUITSકેકર બિસ્કીટ	463	15	72	10
14	PATANJALI DOODH BISCUITS પતંજલિ મિલ્ક બિસ્કીટ	468	17	72	7.2
15	HIDE N SEEK CHOCO CHIPS BISCUILTS હાઇડ એન સીક ચોકો ચિપ્સ બિસ્કીટ	479	18	73.4	5.9
16	OREO BISCUILTS ઓરીયો બિસ્કીટ	480	19.7	70.3	5.5
17	NUTRICHoice DIGESTIVE BISCUIT ન્યુટ્રીચોઇસ ડાયજેસ્ટિવ બિસ્કીટ	481	20.9	68	9.1
18	JIM JAM BISCUILTS જીમ જામ બિસ્કીટ	483	19	73	5
19	KRACK JACK BISCUIT ક્રેક જેક બિસ્કીટ	489	19.9	70.5	6.8
20	<u>MONACO BISCUIT મોનાકો બિસ્કીટ</u>	492	20.8	68.5	7.9
21	20-20 BISCUIT ૨૦-૨૦ બિસ્કીટ	494	21	69.3	6.9
22	BOURBON BISCUILTS બોર્બોન બિસ્કીટ	494	21	72.7	5
23	DARK FANTASY BISCUILTS ડાર્ક ફેન્ટસી બિસ્કીટ	507	27.3	61.1	7.3
24	GOODAY CASHEW BISCUILTS ગુડડે કેશ્યુ બિસ્કીટ	508	23.4	67.7	6.6
25	MILANO BISCUILTS મિલાનો બિસ્કીટ	517	25.7	66.3	5

	CHOCOLATE	CALORIES	FAT	CARB	PRO
26	CHOCOPIE CHOCOLATE ચોકલેટ ચોકો પાઈ	433	17	66	4
27	MUNCH CHOCOLATE મંચ ચોકલેટ	435	23.4	50	6
28	KIT KAT CHOCOLATE કીટ કેટ ચોકલેટ	448	25.8	47.4	6.5
29	AMUL DARK CHOCOLATE ડાર્ક ચોકલેટ	475	33.7	57.3	6
30	SNICKERS CHOCOLATE સ્નીકર્સ ચોકલેટ	486	23	61	8.1
31	5-STAR OREO CHOCOLATE 5-સ્ટાર ઓરિયો ચોકલેટ	504	26.9	64.7	3.4
32	PERK CHOCOLATE પર્ક ચોકલેટ	512	25.4	67.9	3.7
33	CNSPELLO CHOCOLATE કિસ્પેલો ચોકલેટ	522	27.6	64.5	5.2
34	MILKBAR CHOCOLATE મિલ્કબાર ચોકલેટ	524	30	50.1	11.1
35	DAIRYMILK SILK FRUIT&NUT CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ફ્રૂટ અને નટ ચોકલેટ	532	30.4	58.1	7.8
36	DAIRY MILK CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક ચોકલેટ	532	29.2	60.4	7.8
37	DAIRYMILK SILK CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ચોકલેટ	534	31	59	7.8
38	DAIRYMILK SILK BUBBLY CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક બબલી ચોકલેટ	544	31.5	58.9	6.5
39	DAIRYMILK SILK MOUSSE CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક મૌસ ચોકલેટ	549	34.9	51.8	8.7
40	DAIRYMILK SILK OREO CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક ઓરિયો ચોકલેટ	562	34.9	56.2	6.2
41	DAIRYMILK SILK RED VELVET CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક રેડ વેલ્વેટ ચોકલેટ	562	35	56.2	6
42	DAIRYMILK SILK ROAST ALMOND CHOCOLATE ડેરી મિલ્ક સિલ્ક રોસ્ટેડ અલામ ચોકલેટ	566	35.1	52.6	9.9
43	DAIRYMILK SILK HAZELNUT CHOCOLATE ડેરીમિલ્ક સિલ્ક હેઝલનટ ચોકલેટ	571	36.7	51.3	8.9

	CRUNCY SNACK	CALORIES	FAT	CARB	PRO
44	RAGI MURMURA રાગી ના મમરા	350	3	70	10
45	MAKHANA મખાના	356	1.17	77.03	9.53
46	CORN FLAKES કોર્નફ્લેક્સ	361	0.46	86.9	6.6
47	RICE MURMURA મમરા	400	1	80	6
48	GREEN VATANA લીલો વટાણા	432	15.64	55.9	18.98
49	POPRINGS MASALA પોપ્રીંગ્સ મસાલા	491	22.8	64.9	6.6
50	CHANA JOR GARAM ચણા જોર ગરમ	501	25	53	16
51	MUNG DAL મુંગ દાળ	504	17.5	54.5	22.7
52	FLAMIN'T HOT NACHOS નાયોસ	524	25.9	65.3	7.4
53	CHANA DAL ચણાની દાળ	531	22.8	51.5	19.4
54	SEV MAMARA સેવ મમરા	533	31.2	56.55	6.61
55	<u>BHEL MIX ભેલ મિક્સ</u>	538	27.5	60.2	9.5
56	KHATTA MITHA MIX CHAVANU ખટ્ટા મીઠા મિક્સ ચવાણુ	569	32.4	49.7	13.9
57	RATLAMI SEV રતલામી સેવ	570	36.1	42.1	14.8
58	MASALA SEV MAMARA મસાલા સેવ મમરા	571	24.1	74.2	10.8
59	TIKHA MITHA MIS CHAVANU ટીખા મીઠા મિક્સ ચવાણુ	573	34	47	15
60	NAVRATNA MIX CHAVANU નવરત્ન મિક્સ ચવાણુ	583	34.5	43	17
61	FARALI CHEVDO ફરાલી ચેવાડો	589	38.9	40.9	15.2
62	BHUJIA SEV ભુજિયા સેવ	592	43.5	37.14	12.93
63	PUNJABI TADKA પંજાબી તડકા	598	42	46	8.9
64	ALOO SEV આલૂ સેવ	618	46.5	46.5	8.6
65	GATHIYA HALDIRAM'S ગાઠિયા હલ્દીરામ	619	48	32.2	13.2
66	SHING BHUJIA શિંગ ભુજિયા	640	47.4	26.5	20.3
67	SALTED PEANUT ખારી શિંગ	654	54	20	22
68	MASALA SHING મસાલા શિંગ	699	58.2	13.2	23.2

	WAFER	CALORIES	FAT	CARB	PRO
69	CHATAKA PATAKA MASALA MASTI ચટકા પટાકા મસાલા મસ્તી	514	25	63.3	7
70	BANANA WAFERS બનાના વેફર્સ	519	33.6	58.4	2.3
71	MASALA MASTI WAFER મસાલા મસ્તી વેફર્સ	539	29.5	56.9	7.4
72	RUMBLES WAFER રમ્બલ્સ વેફર્સ	541	31.1	54.6	7.3
73	CRUNCHEX CHILLI TADKA WAFER ક્રંચેક્સ ચીલી તડકા વેફર્સ	545	30.7	55	7.5
74	CHAAT CHASKA WAFER ચાટ ચસ્કા વેફર્સ	545	32.2	53.5	7.4
75	CRUNCHEX SIMPLY SALTED WAFER ક્રંચેક્સ સિમ્પલ સોલ્ટેડ વેફર્સ	545	30.7	55	7.5
76	POTATO CHIPS બટાકાની ચિપ્સ	547	37	49	6.56
77	CREAM & ONION WAFER ક્રીમ અને ડુંગળી વેફર્સ	553	32.8	54	7.6
78	SIMPLY SALTED WAFER સિમ્પલ સોલ્ટેડ વેફર્સ	554	32.9	53.4	7.7
79	TOMATO TWIST WAFER ટામેટા ટ્વિસ્ટ વેફર્સ	556	33.8	53.5	6.5
80	PIZZY MASALA WAFER પિઝી મસાલા વેફર	575	37.8	47.4	7.7
81	PERI PERI WAFER પેરી પેરી વેફર્સ	577	37.9	47.5	7.8
	SWEET	CALORIES	FAT	CARB	PRO
82	FRUIT CAKE ફ્રુટ કેક	139	3.91	26.49	1.25
83	BLACK FOREST CAKE બ્લેક ફોરેસ્ટ કેક	264	12.5	38	2.4
84	PASTY પેસ્ટી	280	18.98	22.89	6.78
85	CHEESE CAKE ચીઝ કેક	321	22.5	25.5	5.5
86	COFFEE CAKE કોફી કેક	325	10.28	52.24	6.05
87	CUP CAKE કપ કેક	333	11.23	53.39	5.04
88	CAKE કેક	354	13.03	55.41	4.62
89	CHOCOLATE CAKE ચોકલેટ કેક	367	16.4	54.6	4.1
90	RED VELVET CAKE લાલ વેલ્વેટ કેક	367	17.18	46.81	6.81
91	BROWNIES બ્રાઉનીઝ	466	29.1	50.2	6.2

No	FARSAN FOOD NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
	FRIED FOOD	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
92	1 GHUGHRA ઘુઘરા	113	7.5	9.2	2.1	1	1	
93	BHAJIYA ભજીયા	161	7.29	19.31	5.7	2.5	64	193
94	VEG PATTIES વેજ પેટ્ટી	196	12.08	17.38	4.28			
95	BATETA VADA (ગોટા)	250	10.78	30.9	8.51	2	125	375
96	MINI SAMOSA મીની સમોસા	265	11.5	33.48	7.01			
97	KACHORI કચોરી	270	10.01	35.69	8.84	3.9	68	
98	DEEP PATRA દીપ પાત્રા	270	9	39	8			
99	CUTLETS કટલેટ	294	12.41	36.36	10.09	2	147	147
100	THEPLA થેપલા	303	11.84	44.03	6.89	3.3	91	273
101	SAMOSA REGULAR સમોસા	308	17.9	32.2	4.7		308	308
102	MEDU VADA મેદુ વડા	309	10.02	42.17	13.75	1.6	185	371
103	FAFDA ફાફડા	318	10.99	39.97	14.79	2	159	159
104	FARSI PURI ફરસી પુરી	365	24	33.3	4.7		55	
105	CHOLA FALI ચોરાફળી	424	17.3	52.3	14.6			
106	MATHRI મઠરી	463	22.28	59.5	4.18	12.5	37	185
107	BHAKARWADI ભાખરવડી	540	34	50	8			
108	GATHIYA ગાંઠિયા	557	39.69	41.97	14.17			167
109	RATLAMI SEV રતલામી સેવ	560	37.2	41.6	14.6			
110	ALOO SEV	578	40	45.7	8.8			
111	NYLON SEV નાયલોન સેવ	598	42.3	42	12.2			

	STEAM FOOD	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
112	KHANDAVI ખાંડવી	120	4.25	18.61	3.02	2.1	57	283
113	IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36	3.3	40	121
114	MUNG DAL DHOKLA મગ ની દાળ નાં ઢોકળા	162	0.6	27.9	11			
115	KHAMAN ખમણ	164	4.43	24.73	5.79	2	82	82
116	PATRA / PATARVELIYA પાતરા-પતરવેલીયા	185	3.61	32.98	5.78	1.9	93	93
117	MUTHIYA મુથિયા	239	4.4	41.06	9.2	4.9	48	287
118	DHOKALA ઢોકળાં	300	7.6	45	14.4	5	60	
119	HANDVO હાંડવો	306	4.64	54.04	12.55	2	153	458

No	FRUIT NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CAR B	PRO	GI	GL	100 gm in piece	1 fruit calories
120	LEMON / લીંબુ	29	0.3	9	1.1	20	0.6	1.7	17
121	WATERMELON / તરબૂચ	30	0.2	8	0.6	72	5		1355
122	STAR FRUIT / કમરખ	31	0.3	7	1	36	5	1.1	28
123	STRAWBERRY / સ્ટ્રોબેરી	33	0.3	8	0.7	41	1.9	8	4
124	MUSKMELON / સક્કરટેટી · શક્કરટેટી · સકરટેટી	34	0.2	8	0.8	65	5	0.2	188
125	PEACHES / પીચ	39	0.3	9.5	0.91	41.5	4	1	38
126	PAPAYA / પપૈયા	43	0.3	11	0.5	60	5.5	0.3	119
127	PLUM / આલુ	46	0.3	11	0.7	44	4	1.5	30
128	ORANGE / નારંગી	47	0.1	12	0.9	45	4.1	0.7	65
129	PINEAPPLE / પાઈનેપલ	50	0.1	13	0.5	66	8.6	0.2	227
130	APPLE / સફરજન	52	0.2	14	0.3	36	5	0.7	72
131	BLUE BARREY / બ્લુબેરી	57	0.3	14	0.7	53	6.4	73	0.78
132	PEAR / નાસપતી	57	0.1	15	0.4	38	5.4	0.6	96
133	DRAGON FRUIT/ ડ્રેગન ફ્રૂટ	60	0.4	13	1.2	50	4.3	1.02	50
134	JAMUN / જામુન	60	0.2	14	0.7	25	5	37.5	1.6
135	KIWI / કીવી	61	0.5	15	1.1	50	7.3	1.3	46
136	CHERRY / ચેરી	63	0.2	16	1.1	25	4	15.7	4
137	MANGO / કેરી	65	0.4	15	0.8	56	8.3	0.5	135
138	LYCHEE / લીચી	66	0.4	17	0.8	50	7.6	11	6

No	FRUIT NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CAR B	PRO	GI	GL	100 gm in piece	1 fruit calories
139	GUAVA / જામફળ	68	1	14	2.6	18	3	1.8	37
140	GRAPES / ડ્રાફ	69	0.2	18	0.7	56	9.6	23	3
141	FIG /ANJEER / અંજીર	74	0.3	19	0.8	35	6.7	2	37
142	JUJUBE બોર	79	0.2	20.2	1.2	20			
143	CHIKOO / ચીકુ	83	1.1	20	0.4	55	10	0.5	141
144	POMEGRANATE / દાદમ	83	1.2	19	1.07	35	6.7	0.7	105
145	BANANA / બનાના	89	0.3	23	1.1	52	12	0.8	105
146	CUSTARD APPLE / સીતાફળ	94	0.6	25	1.7	54	10.2	0.6	146
147	TAMARIND / આમલી	240	0.6	62.5	2.8	23	14.3	48	5
148	DATES/ ખજૂર	280	0.2	75	1.8	58	15	12.3	23
149	DRY JUJUBE સુકા બોર	287	1.1	3.7	73.6	79.5	35		
150	COCONUT / નાળિયેર	354	33	15	3.3	42	0.8	2.2	159

No	VEGETABLE NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	GI	GL	100 GM IN PIECE	1 PIECE CALORES
151	CUCUMBER / કાકડી	15	0.1	3.6	0.7	15	0.4	0.5	24
152	TOMATO / ટામેટા	18	0.2	3.9	0.9	30	1.1	0.8	33
153	SPINACH / પાલક	23	0.4	3.6	2.9	15	0.3	11.5	2
154	CAULI FLOWER / ફૂલકોબી	25	0.3	5	1.9	15	0.75	0.2	144
155	CABBAGE / કોબીજ	25	0.1	6	1.3	13	0.9	4	6
156	LEMON / લીંબુ	29	0.3	9	1.1	20	0.6	1.7	17
157	BELL PEPPER / કેપ્સીકમ	31	0.3	6	1	15	0.8	1	31
158	GREEN BEANS / ગ્રીન બીન્સ	31	0.1	7	1.8	23.5	1		
159	BROCCOLI / બ્રોકોલી	34	0.4	7	3	15	0.5	0.7	50
160	PARLEY / કોથમીર	36	0.8	6	3	22	10		
161	ONION / ડુંગળી	40	0.1	9	1.1	15	1.6	0.8	46
162	BOTTLE GOURD/ દૂધી	40	2	5	1	17.5	15		
163	CARROTS / ગાજર	41	0.2	10	0.9	30	2	1.6	25
164	BEETROOT / બીટ	43	0.2	10	1.6	39.5	3.6	1.2	35
165	AMLA / આમળાં	44	0.6	10	0.9	15	1.8		
166	GREEN MANGO / લીલો કેરી	60	0.4	15	0.8	42	8.4	0.6	90
167	MINT/ ફુદીનો	70	0.9	15	3.8	3	1		
168	WHITE POTATO / સફેદ બટાકા	77	0.1	17	2	70	12.3	0.5	154
169	PEA / વટાણા	81	0.4	14	5	28	3.5		
170	CORN / મકાઈ	86	1.4	19	3.22	57.5	10.5	1.1	77
171	SWEET POTATO / શક્કરીયાં	86	0.1	20	1.6	69	11.1		
172	AVOCADO / એવોકાડો	160	14.7	8.5	2	15	1		322

No	JUNK FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
173	FRUIT CHAAT ફળ ચાટ	49	0.3	12.2	0.7			121
174	SHAKARKANDI CHAAT શક્કરિયા ચાટ	81	2.2	14.2	1.8			130
175	PANEER MOMO પનીર મોમોસ	85	3.84	8.75	4.17		26	102
176	MAKAI CHAAP મકાઈ ચાપ	94	1.7	16.53	3.26			234
177	SPRING ROLL સ્પ્રિંગ રોલ	98	4.43	11.63	3.1	1.5	63	63
178	CRISPY POTATO BHAIYA ક્રિસ્પી બટેટા ભજીયા	100	4.2	3.45	11.8			
179	PANEER TIKKA પનીર ટીક્કા	101	3.65	7.75	9.85	2.5	40	201
180	VEG HAKKA NOODLES	106	3.7	15.2	3.2			372
181	PANEER ROLL પનીર રોલ	112	3.32	17.33	3.61	0.5	225	225
182	KADAI PANEER કડાઈ પનીર	114	8.28	6.21	5.05			228
183	PANEER BHURJI પનીર ભુરજી	115	6.78	7.71	7.16			230
184	ALOO TIKKI CHAAT	115	5.8	15.2	2.7	1.1	104	208
185	PANEER CHILI પનીર ચિલી	123	8.45	6.28	6.29			245
186	PASTA પાસ્તા	125	1.48	23.27	4.51			310
187	BIRYANI બિરયાની	130	2.53	23.33	3.16			318
188	SHAHI PANEER શાહી પનીર	131	9.44	5.98	6.35			261
189	IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36	3.3	40	121
190	NOODLES નૂડલ્સ	137	2.06	25.01	4.51			219
191	VEG MANCHURIAN વેજ મંચુરિયન	153	9.17	14.62	3.65			183

No	JUNK FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
192	MACARINI PASTA મેકારોની પાસ્તા	157	0.9	30.7	5.8	52	3	220
193	PALAK PANEER પાલક પનીર	169	13.2	6.07	7.89			338
194	PANEER BIRYANI પનીર બિરયાની	169	4.47	26.41	5.69			
195	MOMOS મોમોસ	175	7.1	16.5	10.6	2.5	70	140
196	RAGADA PATTIES રગડા પેટીસ	183	6.67	26.97	5.45	1.2		293
197	MASALA DHOSA મસાલા ઢોસા	188	6.5	23.5	3.25	1.1	160	160
198	ALOO PURI આલૂ પૂરી	189	3.45	35.3	6.23	2.4	76	76
199	PAPADI CHAAT પાપડી ચેટ	189	8	25	4.8			246
200	PUFF પફ (FROZEN)	190	8.62	27.75	2.05	12.6	15	243
201	RAMEN રામેન	202	4.6	30.9	8			607
202	DAHI PURI દહીં પૂરી	204	13.3	18.5	3.4	3.3	61	367
203	VADAPAV વડાપાવ	217	8.51	28.69	6.55	0.7	304	304
204	MISAL PAV મિસાલ પાવ	223	6.28	34.9	7.36	0.7	312	312
205	DABELI દાબેલી	232	7.83	35.29	6.02	0.8	278	278
206	DAHI VADA દહીં વડા	242	12.7	23.89	8.26	3.3	73	145
207	SOYA CHAAP સોયા ચાપ	242	6.5	22.3	27.6	2.4	97	194
208	KACHORI કચોરી	270	10	35.69	9.84	3.9	68	
209	FRENCH FRIES ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ	274	14	35	3.48	20	13.7	192

No	JUNK FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
210	PIZZA પિઝા	276	11.7	30.33	12.3	1.1		
211	BREAD PAKODA બ્રેડ પકોડા	283	4.94	47.28	12.5	2	141	283
212	BHEL PURI ભેલ પુરી	291	19.1	64.7	11.6			349
213	VEG CUTLET વેજ કટલેટ	294	12.4	36.36	10.1	2		
214	SEV PURI સેવ પુરી	295	11.2	39.7	8.7		59	354
215	PANEER PAKODA પનીર પકોડા	303	14.5	16.97	25.7	3.3	91	273
216	SANDWICH સેન્ડવીચ	304	14.6	32.9	9.8		252	252
217	PANI PURI પાણીપુરી	307	12.8	52.76	6.09	12.2	25	98
218	GARLIC BREAD ગાર્લિક બ્રેડ	330	12.8	45.62	7.75	3.4	96	96
219	1 BURGER બર્ગર	340	11	50	8		1	340
220	MASALA PURI મસાલા પુરી	373	18.6	42.1	11			448
221	MAGGI મેગી	384	12.5	59.6	8.2			
222	1 PLATE PAV BHAJI પાવભાજી	406	14.6	59.5	9.8		1	406
223	1 PLATE CHOLE BHATURE છોલે ભટુરે	426	20.8	51.84	10.5		1	426
224	CHOWMEIN NOODLES ચૌમીન નૂડલ્સ	527	30.8	57.5	8.4			237

No	SWEET FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
225	AMRAS આમરસ	69	0.23	17.76	0.42			163
226	GHEVAR ઘેવર	76	2.09	13.24	1.04	1.2	61	61
227	COCONUT LADOO નારિયેળનો લાડુ	119	3.55	19.58	2.42	2.2	54	107
228	GAJAR HALWA ગાજરનો હલવો	175	5	30.48	4.07			349
229	SHRI KHAND શ્રી ખંડ	178	4.3	28.95	7.49			213
230	RAVA HALWA રવા હલવો	189	4.67	34.27	3.49			378
231	BASUNDI બાસુંદી	192	11	18	5.3			
232	BEETROOT HALWA બીટરૂટ હલવો	200	8	25	3			
233	RASGULLA રસગુલ્લા	213	1.11	48.24	3.62	1.6	128	256
234	RAJGIRA LADOO રાજગીરા લાડુ	215	5.81	36.52	10.9	2.5	86	
235	SHAHI TUKDA શાહી ટુકડો	217	8.81	28.84	6.29	1.2	174	348
236	PEANUT LADOO મગફળીના લાડુ	233	17.1	16.06	7.89	4	58	116
237	KHEER ખીર	235	11.03	30.74	5.05			266
238	RAS MALAI રસમલાઈ	235	3.6	49.18	3.18	1.2	188	188
239	KOTHI ICE CREAM કોઠી આઈસ્ક્રીમ	239	8.3	35	6			
240	MODAK મોદક	255	6.8	46.65	2.71	1.6	153	306
241	RABDI રબડી	256	8	68	17			256
242	BARFI બરફી	285	12.1	38.82	6.83	2.2	125	125
243	METHI LADOO મેથીના લાડુ	288	16.23	32.6	8.11	2.8	86	176
244	JALEBI જલેબી	300	4.31	62.36	4.19	2	150	150
245	GULAB JAMBU ગુલાબ જાંબુ	323	15.75	39.26	7.15	2.2		

No	SWEET FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
246	MEETHI SEVIYAN મીઠી સેવિયાન	362	0.4	78.6	11			
247	GUJIYA ગુજિયા	365	13.95	57.65	3.82	2.5	146	438
248	CHOCOLATE CAKE ચોકલેટ કેક	367	16.4	54.6	4.1			
249	MYSORE PARK મૈસુર પાર્ક	379	24.12	38.87	3.54	2.2	170	341
250	PETHA પેઠા	380	0.1	96.2	0.02	5	76	152
251	CANDY કેન્ડી	384	0.1	95.71	0			
252	MAGAS NA LADOO મગસ ના લાડું	390	53	41	6			
253	BADAM HALWA બદામનો હલવો	395	7.13	77.87	4.77			
254	GUND LADDO ગુંદરના લાડું	404	17.18	58.85	5.81		162	323
255	TAL LADDO તલ લાડુ	407	17.07	56.73	6.77			
256	MILK PENDA દૂધ પેન્ડા	411	17.1	51.3	12.9			
257	BESAN LADDO બેસનના લાડુ	430	17.13	61.23	10.74	2.8	150	301
258	KARACHI HALWA કરાચી હલવો	432	19.5	62	2.1	2.3	185	
259	NANKHATAI નાનખટાઈ	458	24.08	54.21	6.34	3.3	138	138
260	MOHANTHAL મોહનથાળ	462	29.89	40.6	9.61	4	115	231
261	MOTICHOOR LADDO મોતીચૂર લાડુ	473	26.88	53.35	7.64	3.3	142	284
262	SOAN PAPDI સોન પાપડી	478	22.15	65.15	4.55	4.3	110	
263	KAJU KATRI કાજુ કતરી	504	30.86	53.75	9.79	10.1	50	151
264	TAL SAKLI તલસાંકળી	517	33.3	50.3	11.6			
265	WHEAT HALWA ઘઉં નો હલવો	522	31.87	57.56	7.98			359
266	DRYFRUIT KHAJUR CHIKKI ખજૂર ડ્રાયફ્રુટ ચીકી	531	30.7	44.4	19.4			
267	PEANUT CHIKKI મગફળીની ચિકી	532	30.81	46.81	16.83	6.6	80	
268	RAFFAELLO રફેલો	627	48.3	38.6	7.4			

No	HOME FOOD	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100g m in piece	1 piece calori es	1 servin g
	SPROUTED	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
269	SPROUTED MUNG ફણગાવેલા મગ	30	0.18	5.9	3			
	BOILED	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
270	BAKED SWEET POTATO શેકેલા શક્કરિયા	90	0.15	20	2			
271	BOILED SWEET POTATO બાફેલા શક્કરિયા	94	2.5	17.14	1.33		147	147
272	BOILED MUNG બાફેલા મગ	105	0.38	19.15	7			
273	BROWN RICE બ્રાઉન રાઇસ	110	0.89	22.78	2.56			
274	WHITE RICE વાઈટ રાઈસ	123	0.37	26.05	2.91			
275	BOILED CHANNA ચણા	163	3.68	26.79	7.86			180
276	BOILED PEANUTS બાફેલી મગફળી	318	22	21.26	13.5	117.8	2.7	89
	EVENING SNACK	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
277	KANDA POHA કાંડા પોહા	74	3.18	10.31	1.13			181
278	GUJARATI DALIA KHICHADI ડાલિયા ખીચડી	76	2.4	9.44	4.12			
279	BATEKA PAUVA બટકા પૌવા	110	2.8	18.8	2.3			270
280	MAG NA CHILLA મગ ના ચિલ્લા	240	5.35	37.35	13.1	1.6	144	287
281	MUNG DAL DHOSA મગના ઢોસા	181	3.52	30.77	7.49		109	109
282	UPMA ઉપમા	209	3.15	38	6.7			250
283	UTTAPAM ઉત્તપમ	214	8.76	30	3.79	1.2	172	172
284	MUNG DAL CHILLA મગ ની દાળ ના ચીલા	240	5.35	37.35	13.1	1.6	144	287
285	BESAN CHILLA ચણાનાં લોટનાં પુડલા	269	8.07	36.61	13.1	1.6	162	323
286	MURMURA BHEL મમરા ની ભેળ	325	0.5	73.6	7.5			
287	MASALA OATS ઓટ્સ	362	12.1	64.1	11.9			
288	SUJI CHILLA સુજી ચિલ્લા	202	11.1	23.63	4.07	1.6	121	243
289	OATS CHILLA ઓટ્સ ચિલ્લા	271	8.19	41.23	10.1	1.6	162	325
290	VERMICELLI UPMA વર્મીસેલી ઉપમા	195	2.71	42.35	0.9			234
291	OATS UPMA ઓટ્સ ઉપમા	172	5.36	25.79	6.3			206
292	OATMEAL ઓટમીલ	62	1.02	10.84	2.59			97
293	DALIA ડાલિયા	359	1	75.96	11.5			
294	OATMEAL WITH FRUIT ફળ સાથે ઓટમીલ	81	0.98	16.16	2.64			127

	RAITA	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
295	LAUKI RAITA દુધી રાયતા	56	2.42	5.41	3.4			17
296	PINEAPPLE RAITA પાઈનેપલ રાયતું	77	4.15	8.31	2.37			23
297	TOMATO,CUCUMBER,ONION RAITA ટામેટા, કાકડી, ડુંગળી રાયતું	90	7.05	5.61	1.85			27
298	CUCUMBER RAITA કાકડી નું રાયતા	107	8.75	5.28	2.42			32
299	BOONDI RAITA બુંદીનું રાયતું	113	5.45	11.28	5.13			30.25
	SABJI	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
300	DUDHI NI SABJI દુધી નું શાક	61	3.5	7.61	1.68			149
301	PUMPKIN SABJI કોબુ સબજી	65	3.4	8.9	1.3			162
302	TOMATO CURRY ટામેટાની કરી	71	5.4	5.9	1.3			174
303	BHINDI SABJI ભીંડા નું શાક	75	4.03	9.52	2.42			166
304	MIX VEG SABJI મિક્સ વેજિટેબલ સબજી	78	3.84	10.19	1.9			180
305	KARELANI SABJI કારેલા નું શાક	79	3.22	12.29	1.69			174
306	DRUMSTICK CURRY ડ્રમ્સ્ટિક કરી	80	6.04	6.5	1.21			176
307	CABBAGE SABJI કોબી નું શાક	85	5.13	9.89	2.24			188
308	TINDA SABJI ટીંડા નું શાક	85	3.26	15.35	1.78			106
309	VEGETABLE CURRY શાકભાજી કરી	85	3.2	12.1	2.6			208
310	KATHAL SABJI કથલ સબજી	87	2.8	16.5	1.8			108
311	CAULIFLOWER CURRY ફૂલકોબી કરી	91	5.6	9.8	2.9			224
312	PUMPKIN CURRY કોળાની કરી	91	5.63	9.8	2.94			224
313	POTETO SABJI બટાટાનું શાક	96	2.89	17.52	2.34			120
314	BEANS SABJI બીન્સ સબજી	103	6.6	10.8	2.5			237
315	SOYABEANS SABJI સોયાબીન શાક	106	2.69	9.08	13.8			255
316	GATTE KI SABJI ગટ્ટે કી સબજી	110	3.5	14.6	5.4			138
317	PANEER BHURJI પનીર ભુરજી	115	6.78	7.71	7.16			230
318	BRINJAL CURRY રીંગણ કરી	117	9.2	9.2	1.8			284
319	PANEER SABJI પનીર સબજી	125	8.5	9.6	4			313
320	MUTTER PANEER મટર પનીર	146	8.54	10.01	8.02			291
321	KAJU CURRY કાજુ કરી	154	11.1	9.5	7.3			224

	SABJI LEVA MATE	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
322	MAKAI ROTI મકાઈની રોટલી	164	6	25	3	1.8	90	180
323	PALAK PARATHA પાલક પરોઠા	166	8.81	19.35	2.73	1.2	141	141
324	RAGI ROTLA રાગી રોટલા	236	2.3	21	3.2	2		
325	MISSI ROTI મિસ્સી રોટી	261	3.84	48.5	11.1		247	247
326	WHEAT ROTLI ઘઉં ની રોટલી	264	1.3	55.81	9.61	2.4	106	
327	ALOO PARATHA આલૂ પરોઠા	264	10.8	38.2	4.8	0.8	330	330
328	LACCHA PARATHA લચ્છા પરોઠા	268	10.2	39.4	4.4	1.1	254	254
329	RUMALI ROTI રૂમાલી રોટી	278	6.21	47.41	7.39	1.8		
330	MIX VEG PARATHA મિક્સ વેજ પરોઠા	280	13	35	7			
331	TANDOORI ROTI તંદૂરી રોટી	283	1.8	58.52	11.1	1.8	155	155
332	PANEER PARATHA પનીર પરોઠા	295	13	27.8	9	1.1	265	265
333	NAAN નાન	311	11.6	42.7	8.5	0.4		
334	METHI PARATHA મેથી પરોઠા	311	12.4	43.7	9.5	1.1	280	280
335	ONION PARATHA ડુંગળીનો પરોઠો	319	11.2	48.1	6.2	1.2	255	255
336	PARATHA સાદા પરોઠા	325	14	42.5	9.6	1.2	260	260
337	BHAKHRI ભાખરી	353	14	50.78	8.64	1.9	177	177
338	ROTLO રોટલો	361	5.01	66.8	11.9	1.8	198	198
	SALAD	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
339	VEGETABLE SALAD વેજીટેબલ સલાડ	16	0.07	3.22	1.25			
340	MIX GREEN SALAD મિક્સ લીલું સલાડ	17	0.24	3.2	1.52			
341	LETTUCE SALAD (Including Tomatoes and/or Carrots) લેટીસ સલાડ (ટામેટાં અને/અથવા ગાજર સહિત)	17	0.17	3.8	0.87			
342	CUCUMBER SALAD કાકડી સલાડ	19	0.1	4.63	0.69			15
343	SPROUTS SALAD સ્પ્રાઉટ્સ સલાડ	41	1.21	7.05	2.25			37
344	BEETROOT SALAD બીટરૂટ સલાડ	42	0.57	8.29	1.75			34
345	FRUIT SALAD ફળ સલાડ	57	0.8	13.2	0.6			54
346	TOMATO SALAD ટામેટાંનો સલાડ	76	6.06	4.53	0.79			61
347	CHICKPEA SALAD ચણા સલાડ	122	5.49	13.87	5			329

	PAPAD	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
348	RICE PAPAD ચોખાનો પાપડ	195	0.5	44	3.5			
349	UDAD PAPAD ઉદડ પાપડ	321	0.15	57.58	22.5			
350	SABUDANA PAPAD સાબુદાણા પાપડ	352	0.23	86.65	0.59			
351	MASALA KHAKHRA મસાલા ખાખરા	389	13.7	54.7	11.6			
352	METHI KHAKHRA મેથી ખાખરા	443	18.8	57.1	11.2			
	OTHER	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
353	TAWA PULAO તવા પુલાઓ	103	3.43	16.52	1.83			308
354	MUNG DAL મગની દાળ	106	0.63	18.38	7.35			117
355	VAGHARELI KHICHADI વઘારેલી ખીચડી	116	1.2	22.8	4			175
356	RAJAMA CHAWAL રાજમા ચાવલ	143	3.6	23.14	4.79			316
357	DAL-BHAT દાળ ભાત	146	2.6	24.3	6.8			293
358	VAGHARELA BHAT વઘારેલા ભાત	168	6.23	21.06	6.3			250
359	TUVER DAL તુવેર દાળ	187	3.08	29.76	11.4			
360	DAL-DHOKLI દાળ ઢોકળી	220	5.8	34	8			330
361	SADI KHICHDI ખીચડી	344	1	71	12			
362	MATAR PULAO મટર પુલાઓ	115	2.25	21.1	3.31			292
363	SOYA PULAO સોયા પુલાઓ	118	2.82	18.14	5.62			283
364	DAL TADKA દાળ તડકા	130	5.48	15.97	6.11			260
365	DAL MAKHANI દાલ મખાની	181	8.77	20.49	6.78			200
	DRINK	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
366	AMUL BUTTER MILK અમુલ છાસ	29	1.5	2.3	1.7			
367	MASALA CHAAS મસાલા છાસ	24	0.6	2.8	1.8			
	SOUP	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
368	HOT AND SOUR SOUP	67	3.24	2.03	6.19			
369	CREAM OF CORN SOUP	67	3.76	6.63	2.18			
	ROW	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
370	ROW MUNG કાચા મગ	347	2	62	23			
371	CHANNA ચણા	364	6	58	19			

No	MARRIAGE FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
372	CUCUMBER / કાકડી	15	0.1	3.6	0.7	0.5	24	
373	TOMATO / ટામેટા	18	0.2	3.9	0.9	0.8	33	
374	AMUL BUTTER MILK અમુલ છાસ	29	1.5	2.3	1.7			
375	TOMETO SOUP ટામેટા સૂપ	42	1.2	7.35	1.25			
376	AMRAS આમરસ	69	0.23	17.76	0.42			163
377	GHEVAR ઘેવર	76	2.09	13.24	1.04	1.2	61	61
378	CORN / મકાઈ	86	1.4	19	3.22	1.1	77	
379	DAL FRY દાલ ફાઈ	89	3.74	10.5	4.34			
380	SPRING ROLL સ્પ્રિંગ રોલ	98	4.43	11.63	3.1	1.5	63	63
381	CRISPY POTATO BHAIYA ક્રિસ્પી બટેટા ભજીયા	100	4.2	3.45	11.75			
382	PANEER TIKKA પનીર ટીક્કા	101	3.65	7.75	9.85			
383	PANEER ROLL પનીર રોલ	112	3.32	17.33	3.61	0.5	225	225
384	KADAI PANEER કડાઈ પનીર	114	8.28	6.21	5.05			
385	UNDHIYU ઊંધિયું	120	2.24	23.18	3.96			
386	KHANDAVI ખાંડવી	120	4.25	18.61	3.02	2.1	57	283
387	PANEER CHILI પનીર ચિલી	123	8.45	6.28	6.29			245
388	DAL TADKA દાલ તડકા	130	5.48	15.97	6.11			
389	BIRYANI બિરયાની	130	2.53	23.33	3.16			
390	SHAHI PANEER શાહી પનીર	131	9.44	5.98	6.35			261
391	PULAV પુલાવ	132	3.42	22.73	2.57			
392	IDDALI ઈડલી	135	0.62	26.31	6.36	3.3	40	121
393	DAL-BHAT દાળ ભાત	146	2.6	24.3	6.8			293
394	MUTTER PANEER મટર પનીર	146	8.54	10.01	8.02			
395	JEERA RICE જીરા રાઈસ	160	6	23.98	2.09			
396	BHAIYA ભજીયા	161	7.29	19.31	5.7	2.5	64	193
397	PALAK PANEER પાલક પનીર	169	13.18	6.07	7.89			338
398	PANEER BIRYANI પનીર બિરયાની	169	4.47	26.41	5.69			
399	GAJAR HALWA ગાજરનો હલવો	175	5	30.48	4.07			349
400	SHRI KHAND શ્રી ખંડ	178	4.3	28.95	7.49			213
401	PATRA / PATARVELIYA પાતરા-પતરવેલીયા	185	3.61	32.98	5.78	1.9	93	93

No	MARRIAGE FOOD (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO	100gm in piece	1 piece calories	1 serving
402	BASUNDI બાસુંદી	192	11	18	5.3			
403	RAS MALAI રસમલાઈ	235	3.6	49.18	3.18	1.2	188	188
404	BATETA VADA (ગોટા)	250	10.78	30.9	8.51	2	125	375
405	RABDI રબડી	256	8	68	17			256
406	WHEAT ROTLI ઘઉં ની રોટલી	264	1.3	55.81	9.61	2.4	106	
407	MINI SAMOSA મીની સમોસા	265	11.5	33.48	7.01			
408	BARFI બરફી	285	12.1	38.82	6.83	2.2	125	125
409	KULCHA કુલચા	294	6.33	53.7	10.28			
410	CUTLETS કટલેટ	294	12.41	36.36	10.09	2	147	147
411	PURI પુરી	296	9.43	46.73	7.54			
412	JALEBI જલેબી	300	4.31	62.36	4.19	2	150	150
413	DHOKALA ઢોકળાં	300	7.6	45	14.4	5	60	
414	SAMOSA REGULAR સમોસા	308	17.9	32.2	4.7		308	308
415	GULAB JAMBU ગુલાબ જાંબુ	323	15.75	39.26	7.15	2.2		
416	MIRCHI BHAJJI/ MIRCHI BHAJIYA ભરેલા મરચાનાં	325	14.99	38.75	10.14			
417	PAPAD પાપડ	371	3.25	59.87	25.56			
418	MILK PENDA દૂધ પેન્ડા	411	17.1	51.3	12.9			
419	KAJU KATRI કાજુ કતરી	504	30.86	53.75	9.79	10.1	50	151
420	DRY FRUIT KHAJUR CHIKKI ખજૂર ડ્રાયફ્રુટ ચીકી	531	30.7	44.4	19.4			
421	RAFFAELLO રફેલો	627	48.3	38.6	7.4			
422	MASALA SHING મસાલા શિંગ	699	58.2	13.2	23.2			

No	DRINK /JUICE NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO
423	DIET COCK	0.3			
424	GREEN TEA ગ્રીન ટી	1	0	0.2	0
425	BLACK TEA કાળી ચા	1	0	0.2	0
426	TOMOTO JUICE ટોમેટો જ્યુસ	17	0.05	4.24	0.76
427	AMLA JUICE આમલા નું જ્યુસ	19	0.15	4.58	0.23
428	WATERMELON JUICE તરબૂચ નું જ્યુસ	30	0.15	7.55	0.61
429	MASAMBI JUICE મોસંબીનો જ્યુસ	36	0.03	10.11	0.19
430	COCO COLA કોકા કોલા	37	0.02	9.56	0.07
431	BLACKBERRY JUICE બ્લેકબેરી જ્યુસ	38	0.6	7.8	0.3
432	GRAPES JUICE દ્રાક્ષ નું જ્યુસ	38	0.1	8.96	0.52
433	STRAWBERRY JUICE સ્ટ્રોબેરી જ્યુસ	38	0.6	7.8	0.3
434	BEETROOT JUICE બીટરૂટ જ્યુસ	39	0.11	9.02	1.09
435	CARROT JUICE ગાજર નો જ્યુસ	40	0.15	9.29	0.95
436	SPRITE સ્પ્રાઇટ	40	0	10	0
437	ORANGE JUICE ઓરેન્જ જ્યુસ	45	0.2	10.4	0.7
438	APPLE JUICE સફરજન નો જ્યુસ	47	0.11	11.68	0.06
439	MOUNTAIN DEW માઉન્ટેન ડ્યૂ	49	0	12.3	0
440	PINEAPPLE JUICE પાઇનેપલ જ્યુસ	53	0.12	12.87	0.36
441	MANGO JUICE મેંગો જ્યુસ	54	0.55	12.86	0.61
442	FANTA ફેન્ટા	56	0	14	0
443	MAAZA માઝા	63	0	15.8	0
444	SUGACANE JUICE શેરડીનો રસ	74	0	20.17	0
445	LASSI લસી	76	2.15	12.4	2.27
446	THICK VANILLA MILK SHAKE વનાલા મિલ્ક શેક	112	3.03	17.75	3.86
447	THICK CHOCOLATE MILK SHAKE ચોકલેટ મિલ્ક શેક	114	2.59	20.31	2.93
448	VANILLA SHAKE વેનીલા શેક	148	6.52	19.59	3.37

No	FARAL FOOD	CALORIES	FAT	CARB	PRO
449	1 FARALI DHOSA 1 ફરાલી ઢોસા	70	1.6	11.8	2
450	BOILD POTATO બાફેલા બટેટા	104	2.39	19.48	1.81
451	1 RAJGIRA PARATHA 1 રાજગીરા પરાઠા	134	0.8	25.7	6
452	SWEET POTATO FRIES શક્કરિયા ફાઈસ	165	8.99	20.34	2.16
453	1 SERVING FARALI RAJGIRA KADHI ફરાલી રાજગીરા કઢી	173	7.4	18.6	4
454	1 SERVING MORAYA KHICHADI મોરયા ખીચડી	185	8.2	24.3	4.4
455	SABUDANA KHICHDI સાબુદાણાની ખીચડી	199	7.91	30.19	2.72
456	SABUDANA KHEER સાબુદાણાની ખીર	202	5.92	35	3.9
457	FARALI KHANDVI ફરાલી ખાંડવી	228	7.5	34.2	3.1
458	FARALI BATETA NU SHAK 1 SERVING ફરાલી બટેટા નુ શાક	243	16	22.9	2
459	SABUDANA VADA સાબુદાણા વડા	282	12.83	39.41	3.94
460	FARALI GOTA ફરાલી ગોટા	349	1.2	77	7.6
461	1 PLATE FARALI PATTICE ૧ પ્લેટ ફરાળી પેટીસ	353	19.5	36.3	6.3
462	BANANA WEFAR બનાના વેફર્સ	519	33.6	58.4	2.3
463	POTATO WEFAR બટાકાની વેફર્સ	547	37.47	49.74	6.56
464	FARALI BHAKHARI ફરાલી ભાખરી	580	18	56	15
465	FARALI CHEVDO ફરાલી ચેવાડો	589	38.9	40.9	15.2

No	DAIRY FOOD NAME (100GM)	CALORIES	FAT	CARB	PRO
466	AMUL BUTTER MILK અમૂલ બટર મિલ્ક	29	1.5	2.3	1.7
467	CAMEL MILK ઊંટનું દૂધ	42	2	3.8	2.2
468	BUTTERMILK	46	2.06	4.14	2.89
469	AMUL SLIM N TRIM અમૂલ સ્લિમ & ટ્રીમ	46	1.5	5	3.2
470	AMUL TAAZA અમૂલ તાઝા	58	3	4.8	3
471	COW MILK ગાયનું દૂધ	66	3.9	4.8	3.2
472	GOAT MILK	69	4.14	4.45	3.56
473	AMUL SHAKTI અમૂલ શક્તિ	72	5	5	3
474	AMUL GOLD અમૂલ ગોલ્ડ	87	6	5	3.2
475	CUSTARD કસ્ટાર્ડ	95	3.5	10.85	5.07
476	YOGURT ઢહી	97	5	3.98	9
477	COTTAGE CHEESE કોટેજ ચીઝ	103	4.51	2.68	12.49
478	SHEEP MILK ઘેટાંનું દૂધ	108	7	5.36	5.98
479	BUFFALO MILK ભેંસનું દૂધ	110	8	4.9	4.5
480	STRAWBERRY ICE CREAM સ્ટ્રોબેરી આઈસ્ક્રીમ	192	8.4	27.6	3.2
481	VANILLA ICE CREAM વેનીલા આઈસ્ક્રીમ	201	11	23.6	3.5
482	MANGO ICE CREAM મેંગો આઈસ્ક્રીમ	211	11.7	23	3.5
483	CHOCOLATE ICE CREAM ચોકલેટ આઈસ્ક્રીમ	216	11	28.2	3.8
484	DRYFRUIT ICE CREAM ડ્રાયફ્રૂટ આઈસ્ક્રીમ	226	13.6	23.6	4
485	KULFI કુલ્ફી	227	12.59	26.28	4
486	CREAM ક્રીમ	246	25	3.2	2
487	WHIPPED CREAM વ્હીપ્ડ ક્રીમ	257	22.22	12.49	3.2
488	SAHI KULFI સાહી કુલ્ફી	263	17.1	22.1	5.7
489	RAJBHAOG KULFI રાજભોગ કુલ્ફી	277	19.3	22.6	3.2
490	PANEER પનીર	299	15.5	23.3	15.9
491	CONDENSE MILK કન્ડેન્સ મિલ્ક	321	8.7	54.4	7.91
492	CHEESE ચીઝ	350	26.91	4.71	22.21
493	PISTA MALAI KULFI પિસ્ટા મલાઈ કુલ્ફી	385	27.7	29.5	4.7
494	BUTTER માખણ	724	80	0	1
495	GHEE ઘી	849	96.42	0.01	0.38

No	1 scoop food name	CALORIES	FAT	CARB	PRO
	OTHER	CALORIES	FAT	CARB	PRO
496	15 GM JAM જેમ	42	0.01	10.33	0.06
497	15 GM SUGAR ખાંડ	58	0	15	0
498	15 GM MAYONNAISE મેયોનીઝ	58	5.01	3.58	0.14
499	15 GM NUTREALLA ન્યુટેલા	84	5.5	7.5	0.9
500	15 GM PEANUT BUTTER પીનટ બટર	88	7.56	2.93	3.76
501	15 GM BUTTER બટર	108	12.17	0.01	0.13
502	15 GM GHEE ઘી	127	14.46	0	0.06
503	15 GM OIL તેલ	133	15	0	0
	SEEDS	CALORIES	FAT	CARB	PRO
504	15 GM FENNEL SEED વરિયાળીના બીજ	20	0.86	3.03	0.92
505	15 GM CHIA SEED તકમરિયાં ના બીજ	74	4.61	6.58	2.34
506	15 GM FLAX SEED અળસી ના બીજ	80	6.32	4.33	2.74
507	15 GM SEASAME SEED તલ	85	7.2	3.91	2.54
508	15 GM HULLED SUNFLOWER SEED સૂર્યમુખીના બીજ	86	7.44	2.81	3.42
	CHUTNEY	CALORIES	FAT	CARB	PRO
509	15 GM CORIANDER CHUTNEY ધાણાની ચટણી	7	0.25	1.02	0.31
510	15 GM TOMATO CHUTNEY ટામેટાની ચટણી	14	0.02	3.3	0.12
511	15 GM MINT CHUTNEY કુદીનાની ચટણી	16	0.8	2.25	0.51
512	15 GM MANGO CHUTNEY કેરીની ચટણી	18	0.44	3.93	0.13
513	15 GM GARLIC CHUTNEY લસણની ચટણી	25	1.04	3.83	0.59
514	15 GM GREEN CHUTNEY લીલી ચટણી	25	0.1	6.3	0.2
515	15 GM SHEZWAN CHUTNEY સેઝવાન ચટણી	30	2.3	2	0.04
516	15 GM PEANUT CHUTNEY મગફળીની ચટણી	48	3.5	2.6	2.4
517	15 GM COCONUT CHUTNEY નારિયેળની ચટણી	52	5	2	0.5
	PICKLE	CALORIES	FAT	CARB	PRO
518	MIXED PICKLE મિશ્ર અથાણું	20.5	0.08	5.54	0.06
519	GARLIC PICKELE લસણનું અથાણું	30	1.77	3.03	0.45
520	MANGO PICKLE કેરીનું અથાણું	31	2.2	2.2	0.47
521	MANGO GINGER PICKLE કેરી આદુનું અથાણું	34.8	1.8	4.35	0.3

No	(100 GM) NUTS	1 PIECE CALORIES	CALORIES	FAT	CARB	PRO
522	APRICOTS જરદાળુ		241	0.5	62.6	3.4
523	FIGS અંજીર	21	249	0.9	63.9	3.3
524	DATES ખજૂર	23	285	0.5	63.8	1.61
525	RAISINS ક્રિસમિસ		299	0.46	79.2	3.1
526	COCONUTS નારિયેળ		354	33.5	15.2	3.33
527	SOY NUTS સોયા નટ્સ		471	25.4	33.5	35.2
528	PUMPKIN SEEDS કોળાના બીજ		522	42.1	13.4	33
529	CASHEW કાજુ		553	43.9	30.1	18.2
530	PEANUTS મગફળી		567	49.2	16.1	25.8
531	SESAME તલ		567	48	26	17
532	PISTACHIO પિસ્ટા	3	569	46	27	21.35
533	SUNFLOWER SEED સૂર્યમુખી બીજ		570	49.6	18.7	22.8
534	ALMOND બદામ	7	578	50.4	19.7	21.2
535	HAZELNUTS હેઝલનટ્સ	9	628	60.8	16.7	15
536	WALNUTS અખરોટ	26	654	65.2	13.7	15.2

No	WEIGHTLOSS DRINK 100 ml	CALORIES	FAT	CARB.	PRO.
537	GREEN TEA	1	0	0.2	0
538	BLACK TEA	1	0	0.2	0
539	WARM LAMON WATER	3	0	1.06	0.04
540	CINNAMON WATER	3	0.03	0.83	0.04
541	GINGER TEA	3	0.02	0.65	0.04
542	AJWAIN WATER	3	0.14	0.53	0.21
543	JEERA WATER	3	0.19	0.36	0.15
544	FENNEL WATER	4	0.15	0.54	1.17
545	APPLE CIDER VINEGER	5	0	1.37	0
546	CUCUMBER JUICE	18	0.14	4.39	0.66
547	AMLA JUICE	20	0.16	4.77	0.24
548	COCONUT WATER	20	0	5	0
549	MIX VEGETABLE JUICE	30	0.25	6.32	1.55
550	BEETROOT JUICE	39	0.11	9	1.08
551	CARROT JUICE	40	0.15	9.27	0.95
552	ALOVERA JUICE	53	0.12	12.87	0.36
553	GRAPE JUICE	64	0.08	15.78	0.59

No	WEIGHTLOSS DRINK 100 ml	BENEFITS
554	GREEN TEA	Brain function ,Heart health,Dental health,Weight loss,Cancer prevention
555	BLACK TEA	hydrating,weight loss,protect skin from wrinkles, immune support
556	WARM LAMON WATER	Hydration,Digestion,Immunesupport,Weightloss,Electrolytes,Detoxification,Reduced inflammation,Kidney health,Antioxidants
557	CINNAMON WATER	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
558	GINGER TEA	Digestion,Painrelief,Inflammation,Cholesterol,Blood sugar,Heart health,Immune system,Weight loss,Nausea and vomiting
559	AJWAIN WATER	Digestion,Alleviates 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 body,Relieves Menstrual Cramps,Diarrheas,arthritis,migraine,diabetes
560	JEERA WATER	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.
561	FENNEL WATER	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,

No	WEIGHTLOSS DRINK 100 ml	BENEFITS
562	APPLE CIDER VINEGER	Bloodsugar,Cholesterol,Digestion,Antimicrobial,Weight management
563	CUCUMBER JUICE	Hydration,Skinhealth,Bloodpressure,Bonehealth,Antioxidants,Cancer,Cholesterol,Skin brightening
564	AMLA JUICE	Immunity,Digestion,Heart health,Liver health ,Eye health ,Brain health
565	COCONUT WATER	improve muscle function, hydrate the body,Keeps bonesstrong,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,
566	MIX VEGETABLE JUICE	Nutrient Dense,Antioxidant Powerhouse,Hydration Boost,Digestive Support,Potential Weight Management,Immune System Support
567	BEETROOT JUICE	Heart health,Anti-inflammatory,Anti-cancer,Weight management,Brainhealth,Digestivehealth,Exercise performance
568	CARROT JUICE	improve eye health,boost immunity,boost immunity,blood sugar management,improve skin health,boost heart health,protect your liver,Promote Weight Loss
569	ALOVERA JUICE	Digestion,Detoxification,Weight management,Blood sugar regulation,Heartburn relief,Eye health,Oral health,Liver function
570	GRAPE JUICE	Heart health ,Sleep,kidney disorders,constipation, eye degeneration, boost brain functioning, skin health, fatigue,immune, digestive health