

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਪਲਾਨ

(Emergency Meal Plan for People on Dialysis)

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜਾਂ ਤੇ ਜਾਓ। ਪਰੰਤੂ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਨ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸੋ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਧਾਰਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਪਲਾਨਿੰਗ

(Emergency meal planning)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਆਹਾਰ ਗਾਈਡ ਦੀ 3 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਲਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫੋਸਫੋਰਸ, ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

(Tips to help you plan for an emergency)

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਵਿਚਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚਲਾ ਖਾਣਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਦੇ ਰਵੇ ਹੋਣ (ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਦਿਨ ਤਕ)। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਜਾਰ ਜਾਂ ਕੈਨ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੋਏ 4 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ।
- 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਣਵਰਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਪਲਾਨ

(Emergency meal plan)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲਾਨ ਚੁਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪੋਰਸ਼ਨ ਸਾਈਜ਼ (ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 4 ਸਰਵਿੰਗਾਂ

- ਸੇਬ, ਨਾਖ, ਜਾਂ ਆੜੂ, 1 ਛੋਟਾ
- ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ 10 ਚੈਰੀਆਂ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਨਾਖਾਂ, ਆੜੂ, ਅਨਾਨਾਸ, ਚੈਰੀਆਂ, ਸੰਤਰੇ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਕਾਕਟੇਲ, ਪੁਣੇ ਹੋਏ (ਤਰਲ ਨਿਤਾਰ ਕੇ) ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਸੇਬ ਦਾ ਸਾਸ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ, ਸਟਰਾਅਬੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਰਸਭਰੀਆਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਪਕਾਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਤੋਰੀ, ਮਟਰ, ਮੱਕੀ, ਏਸਪਾਰੇਗਸ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਖੀਰਾ, ਲੇਟੱਸ, ਪਿਆਜ਼, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਘੀਆ, ਕੱਦੂ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)

ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਸਰਵਿੰਗਾਂ

- ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡ, 1 ਟੁਕੜਾ
- ਸਫੈਦ ਬੰਦ, 1 ਛੋਟਾ
- ਸਫੈਦ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, 1
- ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ, 6
- ਸਫੈਦ ਪਲੇਨ ਬੇਗਲ, ½
- ਸਫੈਦ ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ, ½
- ਗ੍ਰਾਹਮ ਕ੍ਰੈਕਰਸ, 4
- ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਚੌਲ, ਨੂਡਲਸ, ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਵ੍ਰੀਟ[®], ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਰਾਈਸ[®], ਕਾਰਨਫਲੇਕਸ[®], ਪਫਡ ਰਾਈਸ[®], ਪਫਡ ਵ੍ਰੀਟ[®], ਰਾਈਸ ਕ੍ਰਿਸਪੀਜ਼[®], ਜਾਂ ਸਪੈਸਲ K[®], ¾ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀ)

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਸਰਵਿੰਗ

- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਯਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਵਾਸ਼ਪਿਤ ਦੁੱਧ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ), ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਵਾਸ਼ਪਿਤ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਆਸੂਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ)
- ਪਾਉਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ), (2½ ਚਮਚ (37.5 ਮਿਲੀ) ਵਾਸ਼ਪਿਤ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ)
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਚੌਲ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਪੁਡਿੰਗ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ)
- ਦਹੀਂ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 4 ਸਰਵਿੰਗਾਂ

- ਅੰਡਾ, 1
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ 1 ਔਂਸ (30 ਗ੍ਰਾ)
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ, ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ)
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੱਖਣ, 2 ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀ)
- ਪਨੀਰ, 1 ਔਂਸ (30 ਗ੍ਰਾ)

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਵਿੰਗਾਂ

- ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਾਰਿਨ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ 1 ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀ)
- ਮਿਓਨਿਸ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਪਨੀਰ, 1 ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀ)
- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, 1 ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀ), ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਚਮਚ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ: ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ

- ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਕ੍ਰੀਮ ਮਿੰਟਸ, ਜੈਲੀ ਬੀਨਸ*
 - ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਚੀਨੀ*
 - ਪੈਨਕੇਕ ਸਿਰਪ*
 - ਚਿੰਗਮ, ਗਮ-ਡਰੋਪਸ, ਜੁਜ਼ੂਬੀਨਸ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋਸ*
 - ਸ਼ਾਰਟਬ੍ਰੈਡ ਕੁਕੀਜ਼, ਵਨੀਲਾ ਵੈਫਰਸ, ਡਾਈਜੈਸਟਿਵਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੂਟ, ਡੋਨੱਟਸ
- *ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ-ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਵਰਤੋ।

ਮਸਾਲੇ: ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ

- ਹਰਬਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ
- ਹਾਰਸਰੈਡਿਸ਼ ਜਾਂ ਟੋਬੈਸਕੋ® ਸਾਸ
- ਨਿੰਬੂ, ਲਾਈਮ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 ਸਰਵਿੰਗਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅਨੁਸਾਰ)

- ਪਾਣੀ (ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ), ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਪੋਪ (ਗੈਰ-ਕੋਲਾ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ), ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਕੂਲ-ਏਡ®, ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ) ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਲਾਈਟ®, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)
- ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਨਾਖ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਨਬੇਰੀ ਜੂਸ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਜੂਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ½ ਕੱਪ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਐਪਲਸਾਸ (ਸੇਬ ਦੀ ਸਾਸ) ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਗਮ ਚਬਾਓ ਜਾਂ ਖੱਟੀਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੁਸੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਨਮਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।

**ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ
(Sample meal plan)****ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ (ਨਾਸ਼ਤਾ)**

½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪੁਣੇ ਹੋਏ (ਤਰਲ ਨਿਤਾਰ ਕੇ)

¼ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀ) ਸੀਰੀਅਲ

2 ਚਮਚ (10 ਮਿਲੀ) ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦਾ ਬਦਲ

ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਦੁੱਧ

ਲੰਚ (ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ:

2 ਟੁਕੜੇ ਬ੍ਰੈਡ

2 ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ

1 ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀ) ਮਿਓਨਿਸ ਦੇ ਨਾਲ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪੁਣੇ ਹੋਏ (ਤਰਲ ਨਿਤਾਰ ਕੇ)

ਸਪਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ:

1 ਓਂਸ (30 ਗ੍ਰਾ) ਪਨੀਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ 1 ਚਮਚ (15 ਮਿਲੀ) ਮਿਓਨਿਸ ਦੇ ਨਾਲ

½ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀ) ਫਲ