



UBLAAKKUT!

NUNAVUT TUPAUTTAKHANUT IGADJUTIKHAT



Hivunirhuut.....	2
Ublaakkut!	3
Tupauttauvaktut.....	4
Niqainnaknik Tupauttaklutit.....	6
Niqit Alianaghilugit.....	7
Hiuuktuktilugit Nutaanik Niqinik.....	8
Igatjutit Inuugiaktunut.....	9
Igatjutit Ingilrutit	10
Niqit Igatjutinut Atiit	12

Uunaktut Tupautat.....	14
Igaghakhimayut Manniit	15
Scrambled Manniit	16
Tupauttak Sanuwich.....	17
Tupautat Bullituu (Burrito).....	18
Niqiliakkk.....	20
Red River® Niqiliak.....	21
Banana-lu Pankakk	22
Pahiaghighugu French Tuust.....	23
Barley-mik Suliurnik.....	24

Pahiaghiat Igaat.....	26
Mukpauyak.....	27
Berry Bran-mik Maffit.....	28
Banana-lu Niqiliak Maffit.....	29
Appullu Karallu Maffit	30
Morning Glory Maffit Avguat (Bars).....	31
Granola.....	32
Nakutqiyat Avughat.....	33

Niklaumayut Tupautat.....	34
Trail Mix unalu Match	35
Mammaktut Akutaat	36
Ahiatlu Yogurtlu Akutat Parfait-mik-mik.....	37
Mihurat Qanganut Mamaqutit.....	38
Nakutqiyat Niklaumayut Tupautat.....	40
Akutaghak Miluk.....	41

Niqainnait	42
Tuktumik Suuliugak.....	43
Niqainnanik Nighiurniq	44
Iqalulingmik Hikulaktutit.....	45
Ahirruyaghimayug Tuktulik Hikulaktut.....	46

HIVUNIRHUUT





UBLAAKKUT!

Tunngaruhuklutik Nunavunmun Tupautaqutihatigut Pitjutikhaq Kukiuyut Igayakhait!

Taima uqaqqatigilugit tupautuutiliqiyut pitjutikhaq tutqikhaiyi, havaktiit, ikayukhimaanginaqtunlu, naunaiyagiikhimaliktugut taima piumayuhi allatqiinik aturuminaqtunik, ihuaqtuniklu ihumaliurutikhaqnik talvuuna niqinik nighiugiangat nuttaqqanut talvani pitjutikhaqvikhaqni. Naunaiyagiikhimaliktugutlu uingairumayangnik talvuuna qanuriliugiangat:

- *Pangnaiyailutik inuuhigittiaknaqtunik niqqiit igayauyukhat titragiikhimayut*
- *Hanaiyailutin inuuhigittiaqnaqtunik niqqinik taima nuttaqqat quviagiyainik niriyaangat*
- *Aquiqtuqlutin niqqinik igaatjutikhanik*
- *Naunaiyailugin niqqiit qayangnaitun niriyaangat*
- *Munagittiaqlugit maniliqitjutikhatin*

Una Kukiuyut Igayakhait piqaqtuq avatqumayunik 20nik inuuhigittiaknik igayakhangnik taima nuttaqqat nakuugiyainik, taimalu ihumaliurutikharnik hanaiyaiyaangat tupautaqtukharnik amigaitunut ikitunutlu katimayunik nuttaqqanut taimalu allanik hulilukaarutikhaqnik aulatitiyaangat pitjutingnik.



Allattaug ilauniaqtuq mapiraakhaq hanayagiikhimaliktuq, taitjutiaqtuq *Nunavunmun Tupautaqutihatigut Pitjutikhaq Malikhautikhaq Mapiraaqhaq*. Taima hanattiaqhimayuq tupautaqutihatigut tutqikhainut, taimalu ikayuutiniaqtun pangnaiyaiyaangat, aquiqtugiangat, munagittiagiangatlu maniliqitjutikhat talvuuna pitjutikhatigut, taimalu aituiyaangat hivunikhaqnik talvuuna pangnaiyaiyaangat nirhiugiangat inuuhigittiaqtunik niqqikhaqnik katimayunut nuttaqqanut.

Anginirmik quyagiumayunga ilipfingnut tupautaqutihatigut pitjutikhat tutqikhaiyimun talvanga Nunavut tamaini taima ilitugipkaktuyut naunairutikhaqnik iluaniitukhat uvani malruqni mapiraaqni. Quyagiyatkalu inuit tamaita ikayukhimaapaktun uumuna havaaqhaqmun.

Nigiuniaqtugut taima nalvaaqhiniyaqtahi ukuat mapiraat ikayuutiniaqtun. Ilitugipkaktuta qanuq ihumavit: tuyugiaqaqtutin uumuna qaritaualiqitjutikkut titiraqvianut niqittiavak@gov.nu.ca kayumiktukuurutikkutluuniit uumunga 867-979-8648.

Quviahuklutin inuuhirittiaknikkut igahimaaqlutin!

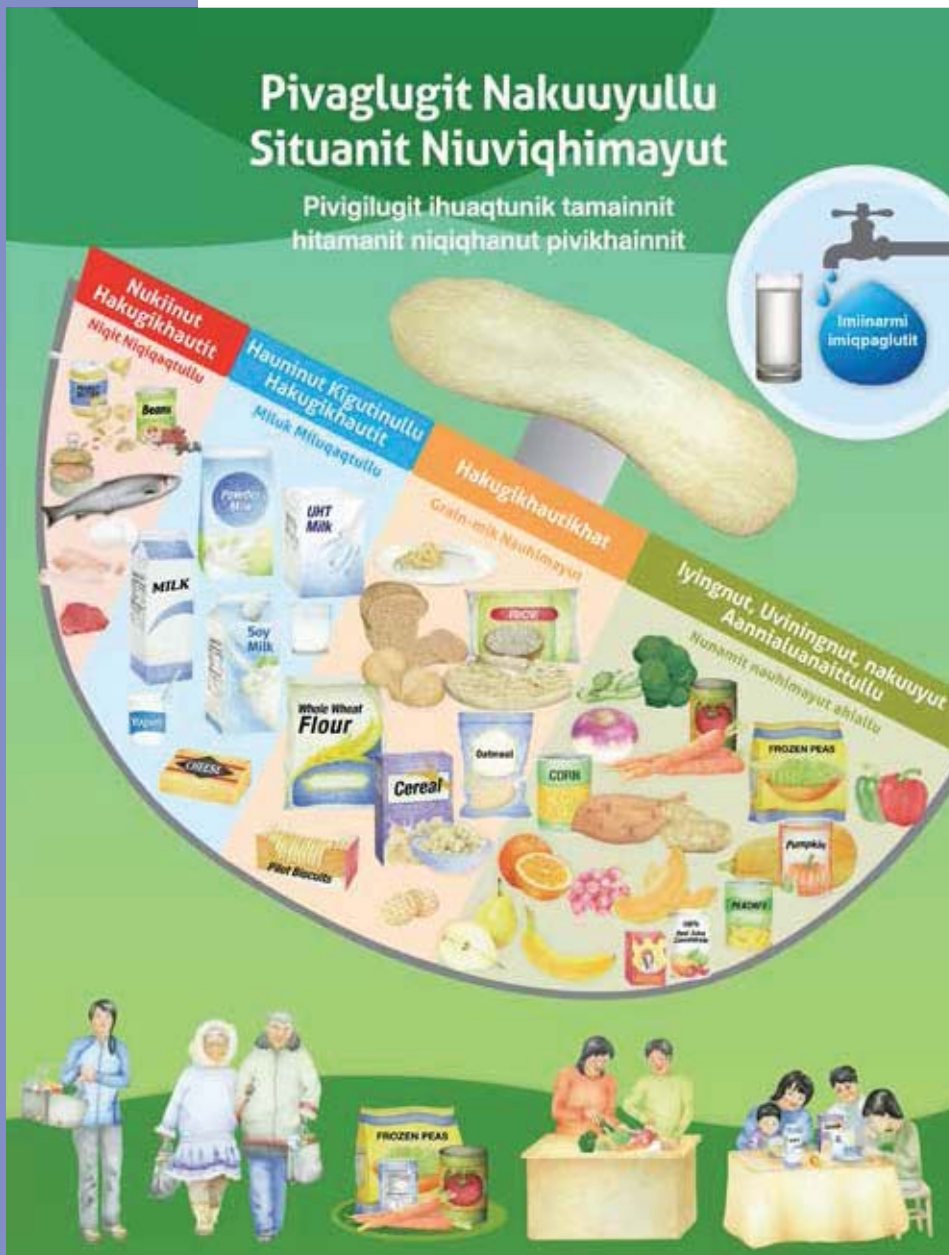
Qiqaijalarvia 2013

TUPAUTTAUVAKTUT

Tupautaghanik Igajutighanut ihuaktughak:

- ✓ *Niqainnaqtuqpakluhi atauhirmik havailami*
- ✓ *Allatqiinik nirivakluhi upluk tamaat*
- ✓ *Imiinamik milukmikluuniit niuqaqlutit, amihuutqiyamik*
- ✓ *100% ahiak juusimik, saklat miluk, uvaluuniit avulik miluk, avatkuttailugu (2) malruiktuqlutit havailami*
- ✓ *Niqit 3 uvaluuniit 4 hitamanit niqikhanut pivikhainnit, nirinik tamaat*

Nunavut Nirittiarutait nakukpiaktut ikayuutighak tupautagliurutighanut!



Ikayutit niqinik ukunanga atuklutit hitamanit niqikhanut pivikhainnit

Nunamit nauhimayut Ahiallu

- Ahiat nakugitqiyariyauyut nutaqqanit. Havigalingnik ahianik aturahuaruvit, piluatjavatit imalgit juusimik imaqtillit, suuripmiungitumik. Iluitunik ahianik nighiukpaklutit amigaitqiyaniq 100% ahiat juusimik.
- Nunamit nauhimayut nakuuyut tupautariyami. Hapkuat illaliutilugit bell pappaks, cunaluuniitn, mushrooms uvalu uuhimayut patitat akuhimayut manniit hiqatitugit, aluulit pinat batamik uvaluuniit Cheez whizimik



Grain-mik Nauhimayut

- Ukunanga whole grain-mik piqaqtunikniqit, niqiliak, whole-wheat-mik avuulik maffit muqpauyallu, whole grain-mik avullik puunik, unalu whole grain-mik tupattaghat, (sukkaikut kangit). Takutjavatit niklaumayut tupautaghat makpirangani 40.
- Tupautaghat saklatut ittut avuitut granola-mik saklatut ittut ihuaktut, kihimik nirivallagaghaungitut. Sukainnakpallangungmata mikitqiyamiklu faibakaktut tupautaghanit.



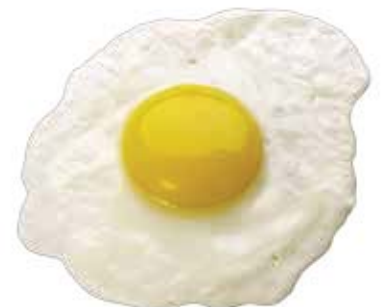
Miluk Miluqaqtullu

- Skim miluk panniupyuk unalu UHT miluk nakuuyut amihunut niqiliurutinut unalu nutaqqaat mamariyait avugiplugit tupautaghaut. Niklaumayumik atuqpaklugit unalu Panniupayuq miluk akutpaklugu maliqatilitit titiqanut aktilaghanik.
- Yogurt-mik-lu cheesitlu nakuugiyauyut niliktittatqiyait milukmit.
- Saklak miluk, allatlu avulik miluk, hapkuat suukakakmata niuqaqtinnagaghaitut, malruiktuinalugu havailaq atauhiq.



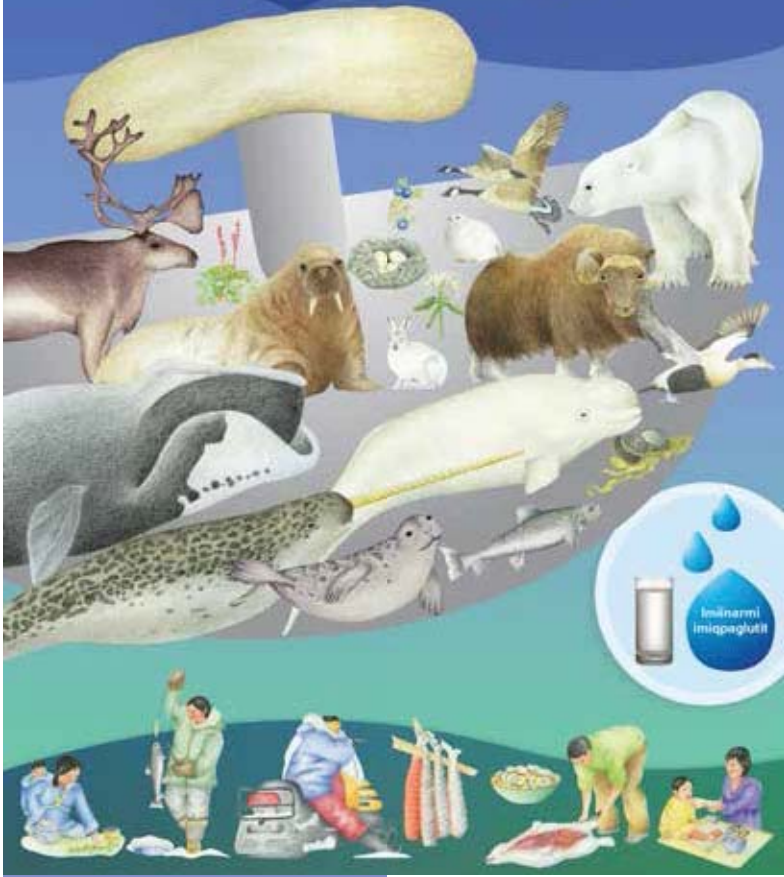
Niqit Niqiqaqtullu

- Nutaraqaqqat piinat battatulimaitumik hulilukaktivagvingni pidjutikhanik atuqpaktaffingni, uminga allamik piinat battamik titiraqaqtumik piinatqangittuq. Imaitunik soy battamik atinga (WOWBUTTER atauhiyyuq una), Uvaluttauk pii batta (pea butter) imatut atia titiralik (NoNuts Golden Peabutter) uvalu (sunflower seed butter) atia titiralik (SunButter). Apiririlugu niuvavighi nunangni aquiktuqulugit uminga, uuktuqtaghangnik hulipkainvingni.
- Nautiaghat imaitut sunflower seeds ukuallu pumpkin seeds nakuukpiaktut.
- Manniit nakunighauyut, mammaktullu akikittutiklu.
- Bakitlu sasitsillu nakungitut. Uughuktuvalaktut tariukakpallaghutiklu. Nigivaklugit kakuguinnak.



NIQAINNAKNIK TUPAUTTAKLUTIT

Tamaita nunamit niqit
niqitaqhimayut nakuuyut.



Niqainnait nakuunighayut anginighayullu tupautaghat.

Niqainnait niqitlu situanit niuviktavut takuurangaptigiik, ilitturivaktugut niqainnait nakuutqiyayut nakuunighayullu. Unatut, Nattiq tuktullu niqqait AUGINGNATQIYAUYUT beef-mit. Iqalukpik, Nattiq, qilalugak tuugaliklu nakutqiyaniq ughuqaqtut ayungnaktuqlu nalvalimaitut situanit niqitaqhimayunit.

Niqainnait niqighaqarangat...

- *Nirhiuqattaqpaklugit.*
- *Nirivaklugit allatkiiktut nirjutinit unalu tamaita niqighat hunalliqaaq niqainnait. Ikayuutauvaktuq timiptingnut nakuyunik atuqtaghainik.*
- *Nutarannuat niqainnaktuqtitpaklugit mikautjutainit!*
- *Niqainnait nirittautaktut igahimaitumik, quaqtuklugit, igalugilluuniit. Umani igatjutighat amihuyut allatqinut niqainnaknut ilvilluniit igatjuhitit Atuinariaqaqtatit.*
- *Atuqluaklugu tuktu umingmaklu igatjutighani uminga beef-mik atuquyahimayuni.*
- *Inirit Ilihautilugit nutaqqaat ilihaktut mipkuliurnirmik uvaluuniit iqalungnik tupautaghanik.*
- *Nutaqqanit nakugiyautaktut.*

Nunavut Tupautaghanik Igatjutighanut ilihautighaqaqtuq niqainnakinik atuqtaghanik.

NIQIT ALIANAGHILUGIT

Nutaqqanut quvianaghilugit niqit nakuuyut niriymayanginni. Allangutaklugu kalallu takumahialu niqit. Nutaqqaat aligiyat Upalungaiyautit niqighalliurniklu, halumakhiniklu!

- *Kuvirilugu pakakhamik hiqqulaulyaliurutnmut qaanganut hikatilvingmut. Igalugit pankighat hiqyaulaliurutinni, allatqiinik pankiliuriami.*
- *Avulugu hungayaktumik niqinut kalaghamik (atauhiq uvaluuniit malrunnik kutikkaktillugu) milukmut St. Patrick Upluani. Aupayaktunik niqinik atuqlutit, (strabarrinik, appunik) umani niriyaqhat ValentineUpluani.*

Ikayuqtillugit nutaqqaat tupautaliuruvit:

- **Ants qiyungmi:** *Nutaqqaat patalighinmut ilhipkaklugit Cheez Whiz-mik uvaluuniit pinat patamik (allamik patalingmik) uvunga salulimut kanganut ilighuklugu sunflower seeds, ulisiniklu panniupyunik paunganik.*
- **Qupilrunquat tuustamut:** *Nutaqqaat patalighinmut ilhipkaklugit appusasmik uvaluuniit Cheez Whiz-mik, ilirilugu qaanganut cinnamon uvaluuniit ulisinik kanganut.*

Ikayuqtillugit nutaqqaat tupautaliuruvit:

- *Ihumaliuqatigillugit nutaqqaat hunaik tupautaliugaghanik ilihaqatigit*
- *Kinatkut halumaghiyughat atiliuglugit naunaiyautighamik*
- *Hanaiyaqatigiluit hulinahuaktunut niriqatigtughani*



HIUUKTUKTILUGIT NUTAANIK NIQINIK

Niqinik allangayunik nighiunahuaknik nutaqqanut ayungnaktuq. Itqaumanahuaktaghak:

- *Ilani nutaqqaat ukturumajuitut nutanik niqinik. Nutqaghimaitumik, uuktuquhimmakpaklugit niqinik.*
- *Nutaqqaat uuktuktitaghauniaktut 10-mit 20-mut uuktukninik ahit nakugilirniarunaghiyat.*
- *Ilangit nutaqqaat nakugilimaitat nutat niqit, amihuiktukpiaghutik uuktukpakkaluaglutik. Humangittuq, inuk tamaat mamariyaqaqtuq mamaigiyaqaqtuqlu.*
- *Uplut ilangani, ighivaqatigillugit nutaqqaat tupautaqtigillugillu. Uukturumaniarunaghiyut nutanik niqinik, tautukkumik mamariyatit.*
- *Ilaupkakugit nutaqqaat pukuktillugillu niqinik igaqtigillugillu. Niriyumaniaktut ikayurumik inmik igayamingnik.*
- *Kayumittumik allanik nighiungnahuaglutit.*

IKAYUTIT

*Ikayugupkit nutaqqaat
Kintagatinmitillugit
havaat
ayungnaikniaktuq
ukiuni hivunganni*

Una uuktutauyuq hamnga Nunavunmi nunallaani:

Mary, tupautaghanik igayi havaktuq mikiyumi nunami, imatitumik whole-wheat-mik mukpauyiuralluarami nutaqqaat nakugingitat. Mukpaiyuuffarami, mikyumik ilaplugu whole wheat-mik akuttiyuq. Mikiyumik, taima ilahimakpaghugu qaquqtak mukpauyak igatjunminut. Nutaqqaat hungiutivalliagamikku mamarilikta! Ihuatqiyauyuq mikiyumik himmikpalliagamiuk.

Nutaqqaat nirivalliangmatjuk whole-wheat-mik mukpyauyak, Mary atuqpalikta whole-wheat-mik punnik. Punnik nakugiyauulluangitqaghuni, tadja unainauliqtuq punnit! ALLANGUKTAKTUQ!



IGATJUTIT INUUGIAKTUNUT

Nighiuktaktutit amihunik inungnik mikigaluaktillugu igavigivaktat. Hapkuat ihumagiyaghatit:

1. Igalutin amihuiktuqlugu

Ilangit niqighat, imaitut maffit, nakuutqiyayut amihuiktughuni akutkangata igaplugillu. Imaguuk, una igatjutighat akullugu malruiktuqlugu pingahuiktuqluguluuniit kaffiutilangit amigaitilaghanut ihuaktumik.

Pahiaghiguvit avinmi amihuvallangnik angitqiyani luuniit qallannahiangniakmata. Hivituninga igatjutighata maliqatiiyaghaungmata, kihimik nahurittiaktaghagiyat avin pahiahiktanik hivullirmik hungiutiyangni.

Tamanut niqit uunaktumik, igatjutit kaivagluktitpaklugit . Allirmi initamitut kulirmut initamut himautilugit. Taimailiugaghaitutit alruyaktuqtumik ingnirviqaruvit.

2. Ingilrutitit ihivriuglugit

Igatinnak, igatjutighangnit naunaighilutit atuktaghatit altilangillu akutivighat, kattaillu, paghiaghivighatit unalu allat atuqtaghatit ingilrutit namagiaghaita.

Amigaitqiyaukpata 50-nit igatiyaghatit, ingilrutit nakunighat ihuatqiyauniaktut.

3. Hungirnaitumik niqinik

Anginighauyuq niqighat qayangnaitumik niriyaqhat:

- *Uatjagighilugit algagtut niqiliqitinnak.*
- *Niqit tutqumattiaklugit niqiqarvingmi niglaumayughaukpata. Niqit niqiqarvingmittughat maniiit, miluk, cheesit, niqiqaqut, sikin iqaluklu. Angmaghimayut havigaliit uvaluuniit hikuliat niqiqaqut, iqaluklu, sikin uvalu havigalik iqaluk tuunamik atilik, niqiqarvingmi tutquqlugit niglaumanirmi.*
- *Angmaghimayut avughat mayaniit, ranch avughak, niqiqarvingmi tutqumayughat niglaumanirmi.*
- *Auktuumayut niqit, sikin uvalu havigalik iqaluk allarmi qakilviani niqiqarvingmi tutqumayughat.*
- *Niqit avinmillugi uvaluuniit ingnirvingmi, uunaktughaukpata.*
- *Ilakkut tutquqpaklugit niqiqarvingmut, nirihiurirupfi.*
- *Ilakut igayughat niqainnait auktumakpata.*
- *Niqighat paniupayut tutquqpaktaghat matulingni, niqiqarvik, qakilvingmi.*



IGATJUTIT INGILRUTIT

Akkutitit, aktilanganik naunaiyautit, ahirrutit, avguutit



Tigughaut



Aktilanganut qalutit



Putulik allutikyuak



6 kaluut, 8 kaluut, 12 kaluut unalu
20 kaluut akuttivik



Ingulaut



Cheesimut ahirut



Qiyuk uvaluuniit palatik kiliurut



Qiyuk aluutit



Havik
Avguivik



Aktilanganut aluutit



Qalluraut

Qangani ingnirviup igatjutit



Qattak matulik (angiyaktuq)
(20 kaluut/5 quart)



Puktuyuq qattak matulik (mikiyuq,
Angiyuq) (24 kaluut/6 quart,
64 kaluut/16 quart)



11 inch nipilattuq hiqatilvik



Uunaghivik / Griddle

Avinmi iggatjutit



Kukisiliurvik



pahiaghivik / (aktilanga 13"x9") /
Pahiaghivik(13"x9")



Maffiliurut (12-nik) mikannuaniklu
maffinnik / Muffin tins

NIQIT IGATJUTINUT ATIIT

100% juusit Qiniglutit 100% -mik jusimik titirainni tupautaghamik. Hamna juusit ahiat imaa, sukkaitut.

Puplak: Puplak mayuutivaktuq akutamut mukpauyaghamullu. Puplangmik atuqtaaktutit bakik sutaitkuvit igaghani, khimik bakik sutamik atulimaitutit puplaitkuvit igahanut.

Bakiik suta: Una atuqtauvaktuq igaghani akutatnut mayuutauvaktuq. Igatjutighami atuquyikppata bakik sutamik, lakutatit kinniupayullu paniupayullu inniriarungni ilihaktaghat avinmut. Ilihangitkungni, iggatit mayuglualimattut naptuhilutiklu.



Barley-mik: Una tupauttaghanut grain-mik ilalik nakukpiaktuq fibre-qaqtuq Una tammungnaktuq natsihungnivyaktuqlu, ilauvaktuq suuliuganut. Una takulugu Barley-mik Suuliurut makpiarangani 24-mi. Barley-mik nauttiakpaktat Kanatami.

Akuttag / Batter: Imainavyak akuhimayuq, mukpauyalik, manniit unalu miluk. Pankiktutlu maffitlu akuttaqtut ittuq.

Bulitu / Burrito: Una Mexicanmiut niqautat havaghimayuq mupauyamik hattunuamik, imuhimayumik, iluanut iluliqaqtuq, Ilulighat manniit akuhimayut, avguuyat niqit, igat biinsit, ahigruyaghimayut cheesit, nunamit nauhimayullu. Salsa-mik ilaughimayuq.



Ahiat Imigak: Una akuhimayuq sukamiklu, imiinarlu unalu ahiatut hirnakutilik. highimyuq. Juusiqakniarunaghiyuq, kihimik 100%.-ngulimaituq. Ilauyughangittuq tupauttaghanut.

Nunamit nauhimayut / Lentils: Hapkuat mikkait, kaimalluriktat nunahungnitut kihimik hakugiknaktut, vitamaktullu nakuuyut. Havigaliit uvaluuniit paniupayut.

Aupayaktut avughimayut Nunamit nauhimayut / lentils ilaiutihimayut paniupayut Barley Suumut igatjunmut makpiranganni 24-mi. avughimayut

Nunamit nauhimayut / lentils uharaitqiyat iluitunit avughimayut Nunamit nauhimayut / lentils, kihimik tamangnik atuqtauttaaktuuk uvani suumut igatjunmi unniaktuq 30 minutes-mi-mi Hapkuat nauhimayut Nunamit nauhimayut /. Lentils Kanatami.



Panniupayuq miluk: Panniupayuq Ughuqkittuq miluk imaiyaghimayuq. Taimaitumik kakilvingmi

tutqumainariaqaqtuq niglaumanirmiigaghaittuq. Nakunighauyuq allatut miluktut. Akutqaqlugu niglaghiktaghak niglaumayumik nakutqiyaungmat(takulugu makpiraami 41, qanuqtut milulitughak atuqlugu ughuituq paniupayuq miluk).

Mammaktumik akutak / Smoothie: Una niukaghak akutaumimayyuq alruyaktuqtumut akutitmut (blender) ilahimayyuq yogurt-mik-mik uvaluuniit milukmik nutanik ahianik uvaluuniit qiqumayunik ahianik hikumiklu ilaplugu. Una mamagikpiaktat nutaqqaat nakunighauyuqlu.

Sauvaghimayyuq muluk / Sour milk: Una miluk sauvaghimayyuq kahilinavyaghunililu. Sauvaghimayyuq miluk avuhimayyuq lamin juusimik uvaluuniit vinigamik milukmut. Una avugivaktat ihuatqitauyuq ilainut igatyutinut, umatut Berry Bran Muffit (makpiraangani 31).

UHT miluk: Miluk una uunaghikpiaghimayyuq niglaumanirmitaghaitumik. UHT uumunga naunaitkuta (Ultra High Temperature).Uunaktitpiaghimayyuq. Mikangnik puukakpaktut 1 litre-mik makpiramik situani qakilvingmitpaktut. Angmakhimakpat niglaumanirmittughak.

Wheat bran: Hapkuat hilalia grainga wheat. Ungavaktauvaktuq qakuktamik falauvaliurangamik. Atuqtat umani Berry Bran Muffit (makpiraangani 28) unalu Munaluuniitning Glunaluuniity Muffin Bars (makpiraangani 31) igatjutighat piqaqtuq fibre-mik. Aquiktuqulugu Situa Atannia paqilimaitkungni nunangni.



Wheat-mik Wheat germ: Una ullulia grainngata wheat. Una ungavaktauvaktuq falauvaliurangamik. Una atuqtauyuq uumani Granola igatjutani unalu angiyumik vaitimaqaqtuqukuningalu Naammagutinga timiup. Situapfi atanguyaaquiktuqutjavat nalvangnaitpat situangani.



Qaquqtak mukpauyaq: Una havaktauhimayyuq grains-nganit wheat. Nakuunighait ungavaktauvaktut grain-mit falauvaliughutik.

Whole grain-mik: Whole grain-mik havangnaitqiyauyuq qaquktamit falauvaliurnirmit qaquqtanillu haviqquyamit. Nakuunighait ungavaktauhimaitut havakamik hapkuninga. Niqiliatut, Red River niqiliak, marlungayuq unalu qakuktakhaviqquyak, barley-mik, whole cunaluuniitn mila, quinoalu unalu popcunaluuniitn.

Whole wheat falauvamik: Havaktauhimayyuq grain-mik wheat. Una angitqiyamik piqaqtuq whole grain-mik qaquktamik falauvamit nakutqiyaklu faiber.

UUNAKTUT TUPAUTAT





IGAGHAKHIMAYUT MANNIIT

Igaaqhilugu: 5 minutes-mi

Igalugu: 15 minutes-mi

Atuqtakhat: anngak qattak (5 quart nakuyuq 20–25 manniit, atuqlutit 2 qattak 50-nik) tigurautik uvaluuniit putulik allugagyuak

Niqiqhap Aktilanga: 2 manniit

Igatjutighat	20-niriyughanut	50 niriyughanut
Manniit, angitqiyat	40 manniit	100 manniit

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Ililugit manniit angiyumut qattaqmut. Ahiruktittaililugit manniit.
2. Imiinarmik tatatlugu ingnirvingmut ililugu.
3. Qitqani uunaqutaani ililugu purillukaktughak. Purillukaktughak mikiyunnuamik purirniit mikiyughat qanganni igaap.
4. Ingnighilaaglugu purillukaktughak. 8–10 minutes-mi.
5. Ungaiglugit manniit atuqlutit allunmik putulingmik tigurautiknigluuniit. Ililugit urvigyuamut.
6. Niglaghirlugit imiirmut nirhiurlugit. Niglaghirhimayut niglaumayumut imiirmut hauniyaruminatqiyat hungayaghinnaituqlu ilulliani.

Ikayuutikhaq: Mannikututighat tuust ahiallu, pihaqaqqaat.

IKAYUTIT

Qallahimayut manniit tutqumattaaktut niglaumavingmi 30-ni uplunni.



Marlungayut manniit atjikkutait iluanni, qaquktat manniit!



SCRAMBLED MANNIIT

*Cheesi
ilaliutiyarangata
mamaqutayut
nakuyullu!*

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 10 minutes-mi

Atuqtakhat: 11-inch nipilaittuq hiqatilvik (angiyughaq namallayug 20–25 manniit) unalu hiqatitjut, qiyuk ingulaut uvaluuniit aluut, angiyug akuttivik (6 kaluut akuttivik 20-nut manniit, 12 akuttivik 50-nut manniit), ingullaut, aktilarutit kallutit aluutitlu.

Niqighap Aktilanga: ¼ kaluut (1 mannik)



Igatjutighat	20 niryughanut	50 s niryughanut
Manniit	20 manniit	50 manniit
Tariuk	1 aluutinnuak	2 aluutinnuak
Pappak	½ aluutinnuak	1 aluutinnuak
Kuviyaktuq ughuk, hiqatilvik nipilaikutaitpat	atainna nipilaikuhiglugu	atainna nipilaikuhiglugu
Cheesi, shredded (aturumagungni)	1 ¼ kallut	3 kallutit

IKAYUTIT
*Scrambled manniit
matuhimainariaqaqtut
uunaghimalugillu,
200mi avinmi,
nirinarialingmi.*

Atauhiillaaqtagahat:

1. Ahiruklugit manniit angiyumut akuttivingmut. Tariulirlugu pappalirlugullu (unalu cheesi, ilaliutiyumarungni).
2. Ingullaunmut, ingullaglugit manniit akullulugit.
3. Hiqatilvik ililugu qitqani uunaqutaani uunaghiglugu. Hiqatilvik nipillaitungitpat, ughuliglugu natqanut hiqatiliup.
4. Kuvilugit manniit hiqatilingmut ingnighilaaglugu.
5. Utakkilutit 1–2 minutes-mi manniit uttivyaglugit. Ingulaglugit qiyungmut aluunmut manniit uttiglugit. Algiktitaillugit.

Ikayuutikhaq: Uunaaktillugit nirhiuktaghat manniktuutighat tuust ahiallu, pihagaqqaat.



TUPAUTTAK SANWICH

Igaaqhilugu: 15 minutes-mi

Igalugu: 10–15 minutes-mi

Atuqtakhat: 11-inch nipilaittuq hiqatilik (angiyughaq namallayuq 20–25 manniit) unalu hiqatitjut, qiyuk ingulaut uvaluuniit aluut, angiyuq akuttivik (6 kaluut akuttivik 20-nut manniit, 12 akuttivik 50-nut manniit), ingullaut, aktilarutit kallutit aluutitlunon-) amihunut tuustaliurut uvaluuniit hattuk pahiaghiit, uuktautit kallutit aluutillu, Cheesi-mut kiliuktuut

Niqighap Aktilanga: 1 sanuwich

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Scrambled manniit	20	50
Whole wheat English muffit	20	50
Cheesi, ahiruuyak	1 ¼ kalutit	3 kalutit

Atauihillaagtaghat:

1. Igalutit akuhimayut manniit (cheesi-ngitut), atuqlugu igatjut aippani makpiraak.
2. Qupilugit English maffit tuusliurlugit. Amihunik tuusliurumaguvit atauttihat, iliplugit English muffit hattumut pahiaghiinmut, qullirni pahiaghiklugit. Munarilugit, algiktaillilugit.
3. Kanganut muffit nappata ilirilugu ¼ kaluut uuhimayumik manniit, ilalugu 1 aluutikyuak cheesimik.
4. Qanganut ililugu aippaa maffit aviktat nappa.

Ikayuutikhaq: Nighiurlugit uunaktillugit, 100% ahiaq juusimik imiinarmikluuniit.

IKAYUTIT

Tuusmik tunaluuniit-tillamikluuniit atuqtaktutit. Tunaluuniittillamik, iliplugit niqighat nappaanut tunaluuniittillap, imutittaangani, imulugu nirhiurlugu.



TUPAUTAT BULLITUU (BURRITO)

Igaaqhilugu: 10–20 minutes-mi

Igalugu: 10–20 minutes-mi

Atuqtakhat: nipilaittuq hiqatilvik (11-inch hiqatilvik angiyughaq namallayug 20–25 manniit) | angiyug akuttivik (6 kaluut akuttivik 20-nut manniit, 12 kaluut akuttivik 50-nut manniit), ingullaut, qiyuk ingulaut uvaluuniit aluut, Cheesi-mut kiliuktuut

Niqighap Aktilanga: 1 burrito (½ kallut illulighak)

Igatjutighat	20 niryughanut	50 niryughanut
Manniit, angiyut	20	50
Pappak	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Chili pauta (mamaghikaffuklug)	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Cheddar cheesi, ahirruyaghimayuq	1 ½ kalutit	4 kalutit
Cunaluuniitn, qiqumayut aughiat, havigallik	2 kalutit	5 kalutit
Hungayaktut aupayaktut pappat, avguyaglujit	1 kaluut	2 ½ kalutit
Nunait nauhimayut ughuk, nipilaitkutaitpat nanuhiglugu	atainna nipilaikuhiglugu	atainna nipilaikuhiglugu
Salsa (aturumagut)	1 ¼ kaluut	3 kalutit
Mikait whole wheat tunaluuniittillas (7" aktilanga)	20	50





Atauiillaagtagaghat:

1. Ahirruglugit manniit angiyumut akuttivingmut. Pappalitaaklugu unalu chili pautamik.
2. Ingullaglugit manniit, pappak chili pautalu, akitjagighilugu.
3. Allami akuttivingmi, akutlugit cheesi, unaluuniitlu hunagayaktuq aupayaktuqlu pappak.
4. Hiqatilvik ililugu qitqani uunaqutaani uunaghilugu. Hiqatilvik nipillaitungitpat, ughuliglugu natqanut hiqatilviup.
5. Kivilugu manniit hiqatilingmut ingnighilugu qitqannut. Una amihuiktuklugu igayughak.
6. Utakilutit 1–2 minutes-mi manniit uttiklugit. Akulugu qiyungmut alunmut, manniit utpaliatjutannut.
7. Avuliutilugit nunamit nauhimayut cheesilu akukahiutilugu manniit. Igalugu cheesi mahangniarutanut. Unangnirmit ungavaglugu hiqatilvik.
8. Ilirilugit ½ kaluut qallahimayut manniit avughallu qitqanut tunaluuniittilla-mut. Salsa-mik, aturahuaruvit 1 aluutikyuamik qaanganut manniit ililugu.
9. Immutilugu tunaluuniittilla-mut.

Ikayutighat:

1. Hihaighimalugu 200-mi avinmi, nirinnaghilutit .
2. Nighiuglugu ilalugu aulaisit avukhumayut uvaluuniit appumik imiinarmiklu



IKAYUTIT
*Una
“Tiguinariaqaqtuq”
ihuaktuq Tupauttak!*



NIQILIAKKK

Igaaqhilugu: 5 minutes-mi

Igalugu: 3–10 minutes-mi

Atuqtakhat: anngiyuq (20 kaluut/5 quart) qattaq matulik, takiyuq aluutikyuak, Uuktautit kallutit aluutillu. Angitqiyannik 20, angaralungmik qattarmik namayumik 20 kalutit, amihunik qattanic 20 kaluut/5

Niqighap Aktilanga: $\frac{3}{4}$ kaluut

Igatjutighat	20 niriugahanut	50 niriugahanut
Immiinnaq	15 kalutit	38 kalutit
Panniupayuq miluk (aturumagungni)	2 kalutit	5 kalutit
Tariuk (aturumagungni)	1 aluutinnuak	1 aluutikyuak
Niqiliak (angiyuq qallaharaituq)	7 $\frac{1}{2}$ kalutit	19 kalutit

IKAYUTIT

Ilakut niqiliak niglaumanirmi tutqumattaaktuq pingahuni upluni. Niriyumakpatjuk uunaghinnarialik.

Ilataklugu Imiinnarmik, kinnighivallaqqat.

Atauihillaagtagaghat:

1. Uktaklugu Imiinnaq kuvilugu angakmut qattakmut. Purighetjutilugu.
2. Tariuliklugu unalu Panniupayuq Ughuqkittuq miluk (atungnahuarupkik).
3. Ingulaglugu niqiliak qattak puriktillugu.
4. Ingnighilaaklugu.
5. Ayaghaqattaklugu 2–3 minutes-mi Immaiktliqat iinnaq (imatut 10 minutes-mi niqiliaquqtuukpat unalu 3 minutes-mi qallaharaituq niqiliak). Igaghagaghaitut angyuukpat qattak niqiliaquqtukpalluunniit.
6. Matulugu, ahivaglugulu ingnirvingmit, uttiklugu.

Ikyutighat: Nighiuglugu ilalugu miluk kanganut ilirilugu ahiat, nutsit, sinnaminmik



RED RIVER® NIQILIAK

Igaaqhilugu: 5 minutes-mi

Igalugu: 10–15 minutes-mi

Atuqtakhat: angiyuq (20 kaluut/5 quart) qattaq matulik, takiyuq aluutikyuak Uktautit kallutit aluutillulganahuaruvit angitqiyannik 20, angaralungmik qattarmik namayumik 20 kalutit, amihunik qattanic 20 kaluut/5 quart qattat.

Niqighap Aktilanga: ¾ kaluut

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Iminnaq	13 ⅓ kalutit	33 kalutit
Red River Niqilliak	3 ⅓ kalutit	8 ⅓ kalutit
Tariuk (aturumagungni)	1 aluutinnuak	1 aluutikyuak

Atauiillaagtagaghat:

1. Uktalugu Iminnaq angiyuk qattak.
2. Ililugu niqiliak unalu tariuk (atungnahuarungni), ayaghaglugu.
2. Uunaghiglugu qitani, ayaghaqattaklugu, purilnirarutannut.
3. Ingnighilaaklugu igahimmaaklugu 5 minutes-mi, ayaghaqattaklugu.
4. Ingnilrillugu, matullugu niglaghillaktughak, niritinnagu.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu miluk avguuyaghimayuniklu ahianik, natsinik, sunflower seeds cinnaminmikluuniit kanganut.

*Red River Niqilliak
havghimayuq
wheat-mit, rye-mik,
unalu flaximik.*

*Unahavaktauhimayuq
1924-mi, Manitoba-mi,
atiktauhimayuqlu Red
River-mik.*

*Tamungnatqiya
niqilliamit.*



BANANA-LU PANKAKK

Igaaqhilugu: 5–10 minutes-mi

Igalugu: 10–30 minutes-mi

Atuqtakhat: angiyuk akuttiviik (20 kaluut/5 quart 20nut niriughanut), Uuktautit kallutit aluutillu, 11-inch nipilaittuq hiqatilvik, hiqatilvik

Niqighap Aktilanga: mikiyuuk malruuk pankak

IKAYUTIT
*Nutaqqaat nakugiyait
 pankak! Mamaktut
 avuyaghaitut!*

*Una pankak imulugu
 mihuktitalugu
 yogurt-mut.*

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Whole wheat falaua	5 kalutit	12 ½ kalutit
Puplak	7 aluutinnuat	6 aluutikyuanik
Qakuktak suka	½ kaluut	1 ¼ kaluut
Miluk	5 kalutit	12 ½ kalutit
Manniit	6	15
Nunait nauhimayut ughuk	⅔ kaluut	1 ⅔ kalutit
Vanilla extract	2 aluutinnuat	5 aluutinnuat
Mashed banana	3 kalutit (9 bananas)	7½ kalutit (21 bananas)

Atauiillaaqttagahat:

1. Atauttimut akutlugit hapkuat paniupayut: falauva, puplak sukallu.
2. Allami, akutlugit kuviyaktut: miluk, manniit, ughughak vanilla-lu. Ilalitulugu banana akuvaglugu..
3. Akutlugit atautimut akutaghanut. Akutlugit, kinniktigyuaghimitumik. Banana-mit akutigyualimaituq.
4. Mikangmik kuvirilutit nipitailutmut hiqatilvingmut. Uunaqutaani qitqani ililugu uunaghilugu
5. Una ¼ kaluut kuvilugu igavighangnut. Igalugu pankak, igluanut hatillugu algiktitalugu..
6. Igluanut hatillugu pankak. Uttillaglugu 1–2 minutes-mi.

Ikayutighat: Unnaktillugu nighiuktughak, ilainarialik yogurt-mik-mik, ahianik, uvaluuniit applesauce-mik.





PAHIAGHIGHUGU FRENCH TUUST

Igaqhilugu: 10 minutes-mi, Haitai 30 minutes-mi kinnittighugu

Igalugu: 35 minutes-mi

Atuqtakhat: **angiyut** hattuk pahiaghiit, **angiyuk** akuttiviik (8 kalutit/2 quart 20nut niriughanut), ingullaut, Uuktautit kallutit aluutillu, plastik qallikut

Niqighap Aktilanga: Atauhiq punnik

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Nauhimayut ughuk	Nanuuk pahiaghiit,	Nanuuk pahiaghiit,
Whole wheat punnik	20-nik punniit	50-nik punniit
Manniit	10	25
Miluk	2 ½ kalutit	6 ¼ kalutit
Vanilla	2 ½ aluutinnuak.	2 aluutikyuak
Sinnamin	2 ½ aluutinnuak.	2 aluutikyuak

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Ikillugu avin 350°F (175°C).
2. Ughuglugit hattuk pahiaghiit.
3. Illiuraglugit punniit atauhillaaktaklugit hattuk pahiaghiit.
4. Akuttivingmi, akullugiik manniit, miluk unalu vanilla.
5. Kuvillugu manniit akutaq qangannuut punniit. Puunniit tamatkitjavahi qangit.
6. Mikiyumik ilirilugit sinnaminmik. Matullugu niglaumanirmik ililugu 30 minutes-mi.
7. Pahiaghiglugit punnit matuitumik 35 minutes-mi (qallalugit, kinipanitumik) qangit.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu applesauce-mik, ahiak yogurt-mik-mik, uvalu1 aluutikyuak siurup.

IKAYUTIT

Puunniit manniitlu kinnittiktillugit, hanaiyainariqaqtatit muffit unalu tuktu sughak aqagu tupauttaghak.

IKAYUTIT

French tuustkangani ingnirvik: Kinitillugu punniit akuttakmi milukmanniit. Igalugu hiqatillugu nipilaitumik hiqativilik, 2 minutes-mi avataik tamangnik.



BARLEY-MIK SULIURNIK

Ilihaktut Arviani mamariyat una suup! Nirivaktat qitiqqunghitinagu.

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 30 minutes-mi

Atuqtakhat: puktuyuq kattak matullik (24 kalutit/6 quart 20nut niriughanut 64 kaluut/16 quart 50nut niriughanut), Uuktautit kallutit aluutillu, qiyuk aluut

Niqighap Aktilanga: 1 kaluut

IKAYUTIT

Niqainnait, tuku, umingmak nattiqlu mamaghitiyuktut suumut. Avuuyaglugit ughitjutinariktughat.

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Haviqyavialuk	1 kaluut	2 ½ kaluut
Nautiat aupayaktut	1 kaluut	2 ½ kaluut
Barley, nallianik nakuyuk	1 kaluut	2 ½ kaluut
Chicken bouillon pauta	4 level aluutikyuanik	10 level aluutikyuanik
Imiinnaq	18 kalutit	45 kalutit

Atauiillaaqttagahat:

1. Atautimungaklugit tamaita igaghat atautimut angiyuk kattak. Ayaghaklugit.
2. Qitqani uunaqtaani ililugu, purriktillugu.
3. Ingnihilugu, mattulugu unalu igalugu haviqyak, barley, unalu nauhimayut qallatpata (30 minutes-mi). Ayaghaqattaklugit 5 minutes-mi.

Ikayutighat: Qallugaglugit qallutitut urvingnulluuniit nighiuglugit.

PAHIAGHIAT IGAAT





MUQPAUJAQ

Igaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 45 minutes-mi

Atuqtakhat: aktilaanganut uuktautit kallutit aluutillu, qiyuk aluut, 8 kallutit/4 quart avguutikhaq urviujaq, pahikhivikhaq

Niqighap Aktilanga: Angitilaanga nappaanut avguqhimayumut akuttihi mayumut muqpauyamut

Igatjutighat	24 niriughanut
Muqpaujakhaq	5 kallutit
Puplak	3 aluutikyuat
Skim miluk paniupayuq	½ kallut
Imak	2 kallutit
Tariuq	1 aluutinnuaq
Uqhuq kuviyaaktuq (Vegetable oil)	½ kallut
Ahiat Paniupayut (Raisins) (atuinnarialgit)	1 kallut

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Ikitlugu pahikhiivik inirvik uumunga 375°F (190°C).
2. Avguklugit tamaita muqpaujakhaq, skim miluk paniupayuq, puplak tariuqlu.
3. Ililugu imak uqhuqhaklu (raisins-niklu, atuqnahuarungni), avguklugit paniupayunut atuqtakhanut.
4. Akutlugu muqpauyaluqtakhaq nakuuhilugu.
5. Ihuqhilugu qaimalluriktumik nakiqtumik ililugillu pahikhiivikhamut.
6. Pahikhiiqilugu 45 minutes-ni.

Ikyutighat: Nirilugu nauhimayunik hiingnaqtunik cheese-mikluuniit.

IKAYUTIT

Piyumaguviit amigaitqiyaanit 24-nut niriyakhanut, allamik piliuqlutit akutlugu, amigaikhimaittumik malruhikturlugu igatjutikhaq.

IKAYUTIT

Uukturlutit atuqlugu pingahut kallutit qaquktaq unalu malruk kallutit whole-wheat-nguyuuq mukpaujakhamik.



BERRY BRAN-MIK MAFFIT

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 25–30 minutes-mi

Atuqtakhat: 2 akuttiigyuaq (8 kaluut/2 quart 24 muffit), Uuktautit kallutit aluutillu, aluutit, 2 uvalu 4 12-kaluut muffilluurutit

Niqighap Aktilanga: 1 muffit

Igatjutighat	24 muffit	48 muffit
Wheat bran	3 kalutit	6 kalutit
Whole wheat-mik	2 kalutit	4 kalutit
Qakuktaq suka	½ kaluut	1 kaluut
Puplak	1 aluutikyuak	2 aluutikyuunik
Bikik suta	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Tariuk	½ aluutinnuak	1 aluutinnuak
Manniit	2	4
Sauvaghimayuq miluk	2 kalutit	4 kalutit
Ughuk kuviyaktuq	⅓ kaluut	⅔ kaluut
Mulassik	½ kaluut	1 kaluut
Kigutingingnat	2 kalutit	4 kalutit

IKAYUTIT

Sauvaghiumaguvit r miluk, illalugu 2 aluutikyuunik qakuktak vinigar una lemon jusi ukuallu 2 kalutit miluk.

Miluk aullatailugu 5 minutes-miakulugu. Kighiniaktuq unalu sauvaglundu.

Mulassikangitkuvit, aktikutanic atuqlutit Bulaun suka uvaluuniit cunaluuniitn syrup-mik.

Atauhiillaaqtagaghat

1. Ikillugu avin 375°F (190°C).Pughanik ilirilugit maffilluurutit, ughuglugitluunii.
2. Akuttivikmut, paniupayut ilaghat: bran, mukpauyak, suka, bakik pauta, Bikik suta tariuklu.
3. Akullugit manniit unalu sauvaghimayuq miluk, ughuk, Mulassik, allami akuttivikmi. Kuvillugu qanganut paniupayut ingulakaffuklugit Ilaliutilugit paungat akuqahiutilugit.
4. Atuqlutit ¼ uktaut kaluut immighilutit miffilluurutinut.
5. Pahiaghirlugu akungani avin 25 minutes-mi utpataluuniit. Aullahimaitumik niglaghiglugitt.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu ahianik unalu miluk 100% ahianik juusianik.

BANANA-LU NIQILIAK MAFFIT

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 20 minutes-mi

Atuqtakhat: 2 angiyuq (8 kaluut/2 quart 24) akuttiviik, Uuktautit kallutit aluutillu, uktautit aluutit, kapuraut, 2 uvaluuniit 4 12-kaluut maffiliurutit

Niqighap Aktilanga: 1 muffit



Igatjutighat	24 muffit	48 muffit
Niqiliak,	1 kaluut	2 kalutit
Miluk	1 kaluut	2 kalutit
mukpauyak	1 kaluut	2 kalutit
Whole wheat mukpauyak	1 kaluut	2 kalutit
Bulaun suka	½ kaluut	1 kaluut
Qakuktak suka	½ kaluut	1 kaluut
Bikik suta	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Tariuk	½ aluutinnuak	1 aluutinnuak
Cinnamon	½ aluutinnuak	1 aluutinnuak
Nutmeg	¼ aluutinnuak	½ aluutinnuak
Ahiruk banana	2 kalutit (6 bananat)	4 kalutit (12 banana)
Vanilla extract	2 aluutinnuat	4 aluutinnuat
Manniit	2	4
Kuviyaktuq ughuk	½ kaluut	1 kaluut

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Avin ikillugu 375°F (190°C). Maffiliurutit mapiranik, laliglugit.
2. Angiyuq akutivik, akullugit niqiliak unalu mukpauyak, Bulaun suka, qakuktak suka, Bikik suta, tariuk, cinnamon unalu nutmeg.
3. Akutjagighlugit, akullugit banana, vanilla extract, manniit, kuviyaktuq ughuk unalu miluk.
4. Atautimut akullugit mukpauyaklu. Akutjagighilugit qiyuk aluunmut. Akutpallaktailgu.
5. Atuqlutit ¼ kaluut uktaut kaluut unaluuniit ¼ kaluut aiskriktunmut , ihaghilutit maffiliurutit.
6. Pahiaghiglugu 18–20 minutes-mi, unaluuniit qalatpata Bulaun. Niglaghiglugit

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu ahiat unaluuniit cheesi.

IKAYUTIT

Quvianaqtuq nukanghirni, Atuqlutit mini maffiliurutit. aluuniit Mikait niriuyktut.

APPULLU KARALLU MAFFIT

Igaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 25–30 minutes-mi

Atuqtakhat: 2 (8 kaluut/2 quart) akutivigyuaq, Uuktautit kallutit aluutillu, kiligaut, 2 unaluuniit 4 12-kaluut maffiliurutit

Niqighap Aktilanga: 1 muffit



IKAYUTIT

*Atauhik appu namayuq
1 kaluut kiliugaglugu
appu.*

Igatjutighat	24 muffit	48 muffit
Whole wheat-mik	2 kalutit	4 kalutit
mukpauyak	2 kalutit	4 kalutit
Qakuktak suka	1 kaluut	2 kalutit
Bakik pauta	1 aluutikyuak	2 aluutikyuunik
Bikik suta	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Cinnamon	1 aluutinnuak	2 aluutinnuat
Karat, kiligagludit	2 kalutit	4 kalutit
Apput, kiligagludit	2 kalutit	4 kalutit
Risit aturumagungni	1 kaluut	2 kalutit
Manniit	4	8 kalutit
Sukaituq appusas	1 ½ kalutit	3 kalutit
Canola ughuk	½ kaluut	1 kaluut

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Avin ikillugu 350°F (175°C).
2. Maffiliurutit makpiraligludit, unaluuniit lighlaligludit.
3. Akutivigyuami, akulugit, paniupayut: whole wheat mukpauyak, allalu mukpauyak, suka, bakik pauta, Bikik suta unalu cinnamon.
4. Avulugit karat, appu unalu risillu.
5. Allami akutivik, Akullugit manniit, appusas unalu nauhimayut ughuk, akutjagighilugu.
6. Akukahiutilugit tamaita unalu kinikaffuklugiti.
7. Atuqlugit ¼ uktaut kaluut imigludit maffiliurutit.
Pahiaghilugu imatut 25 minutes-mi unaluuniit utiklugit
8. Niglaghigludit imatut 10 minutes-mi utiklugit. Niglaghigludit.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu yogurt-mik unalu illalugu ahiat.

MORNING GLORY MAFFIT AVGUAT (BARS)

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 25–30 minutes-mi

Atuqtakhat: 2 akuttiigyuuaq(8 kaluut/2 quart imatut 24 namayuk) Uuktautit kallutit aluutillu, kiligaut, pahiaghivik(13" x 9" imatut 24 namayuk),

Niqighap Aktilanga: 1 2-inch x 2-inch bar (aktikuta piannat)



Igatjutighat	24 niriyughanut	48 niriyughanut
mukpauyak	1 ½ kalutit	3 kalutit
100% bran tupautak	1 ½ kalutit	3 kalutit
Sesame seeds	½ kaluut	1 kaluut
Bakik pauta	1 aluutikyuak	2 aluutikyuunik
Cinnamon	1 aluutinnuak	2 aluutinnuak
Bikik suta	½ aluutinnuak	1 aluutinnuak
Tariuk	Pinch	½ aluutinnuak
Egg	1	2
Plain yogurt-mik	¾ kaluut	1 ½ kalutit
Bulaun suka	½ kaluut	1 kaluut
Nauhimayut ughuk	⅓ kaluut	⅔ kaluut
Honey	2 aluutikyuunik	4 aluutikyuunik
Karat, kiliuklugit	1 ½ kalutit	3 kalutit
Risin	½ kaluut	1 kaluut

Atauhiillaaqtagahat:

1. Avin ikillugu 350°F (175°C).
2. Nanukaffuklugit lamik maffiliurutit If Amigaitunik imatut 48 namayuk Atuqlutit malrunnik 13" x 9" pahiaghitik.
3. Akutivigyuaq, akulugit paniupayut : mukpauyak, brantupautak, sesame seeds, bakik pauta, cinnamon, Bikik suta unalu tariuk.
4. Angiyumut akullugit mannik yogurt-mik-lu, Bulaun suka, kuviyaktuq ughuk unalu honey.
5. Akullugu mannik paniupayullu. Akutjagighilugit.
6. Akutlugit karat unalu risitlu.
7. Kuvilugit pahiaghitinut. Pahiaghiglugu 25–30 minutes-mi unaluuniit kanga utlugu. Niglaghiq.

Ikayutighat: Avuglugit 24-nik (4 avuat 6 avuat) unalu Nighiuglugu ilalugu ahiat illalugu cheesimik.

IKAYUTIT
*Ilakut puutiaklugit,
 panirnaittumik.
 Qiqitinnariaqaqtut
 imatut
 2 tatqighiutingni.*



GRANOLA

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Igalugu: 30 minutes-mi

Atuqtakhat: 2 akuttiigyuaq (12 kaluut/3 quart 20-nut namayuk), Uuktautit kallutit aluutillu, 2 9" x13" pahiahitik imatut 20 namayuk

Niqighap Aktilanga: ½ kaluut

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Niqiliak	5 kalutit	12 ½ kalutit
Sunflower seeds	1 kaluut	2 ½ kalutit
Wheat germ	½ kaluut	1 ¼ kalutit
Coconut	½ kaluut	1 ¼ kalutit
Cinnamon	1 aluutinnuak	2 ½ aluutinnuat
Canola ughuk	½ kaluut	1 ¼ kalutit
Corn syrup	½ kaluut	1 ¼ kalutit
Risin	1 kaluut	2 ½ kalutit

IKAYUTIT

*Tutquumalugu
mattulingmut. Niglaumayariaqangituq.*

Atauiillaaqtagahat:

1. Unnaghilugu avin 325°F (160°C).
2. Akutivigyuaq, katillugit niqiliak, sunflower seeds, wheat germ, coconut unalu cinnamon.
3. Allami akutivik, katillugit canola ughuk unalu corn syrup.
4. Kuvilugit kinipayut paniupayut qananut unaluakulugit.
5. Kuvilugu pahiahitik unalu Pahiahitik unalu 15 minutes-mi.
6. Avinmit unavaglugu unalu akulugu. Pahiahitik unalu 15 minutes-mi.
7. Ungailugit. Akulugu unalu niglahitjutulugu.
8. Risinik illalugu akullugulu.

Ikayutighat: ½ kaluut Uktaklugu. Miluktutigiyaq unaluunniit yogurt-mik, imatut nirinnaglugu!





NAKUTQIYAT AVUGHAT

Pidjutitit Atuqlutit muffit unaluuniit pankaghamik, hamma nakuunighait ikayutighat:

Muffit akutaghat

Atauhirmik puumik muffin mix. Atauhik 24-nik muffinnik. Ilainariakaktatit atauhirmik unaluuniit malrungnik ukunanga:

- ✓ ½ kaluut Panniupayuq Ughuqukittuq miluk
- ✓ ½ kaluut wheat bran + ½ kaluut Imiinnaq
- ✓ ½ kaluut niqiliak + ½ kaluut Imiinnaq
- ✓ ½ kaluut risinnik
- ✓ 1 kaluut ahigruyay (3 banana-nik) unaluuniit qiqumayuk unaluuniit paungat (kiguutigingnat raspberries)
- ✓ Miluk unaluuniit 100% unaluuniit aulaisi juusimik, Imiinnaungitumik

Pankakhak

2 kalutit pankakhak. 24 pankak (4" aktilanga.) Avulugu atauhiq malrungnik hapkunanga:

- ✓ ½ kaluut Panniupayuq Ughuqukittuq miluk
- ✓ ¼ kaluut wheat bran
- ✓ 1 kaluut ahiugit (3 banananik)
- ✓ 1 kaluut sukaituq appusasmik
- ✓ 1 kaluut avugyat ahiat (havigalik qiqumayut)
- ✓ miluk, imiinnaungituq
- ✓ paungat qanganut pakak ililugit, numiktiqtinnagit



NIKLAUMAYUT TUPAUTAT





TRAIL MIX UNALU MATCH

Igaaqhilugu: 5–10 minutes-mi

Atuqtakhat: akutivigyumut (20 kalutit/5 quart 20-nut namayuk), aluunmut, uktaut kalutit, Mikak palastit allat Mikak pughat imatut aktilanga

Niqiqhap Aktilanga: ½ kaluut

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Unaituq tupautak	5 kalutit	12 ½ kalutit
Tariuk pretzel sticks	5 kalutit	12 ½ kalutit
Sunflower seeds	1 kaluut	2 ½ kalutit
Risin	5 kalutit	12 ½ kalutit

Atauiillaaqtagahat:

1. Akutivigyumi, akulugit atautimut tamaita atuqtaghat.
2. Uktaklugu ½ kaluut imatut nutaqqanut.

Ikayutighat: Avulugu yogurt-mik unaluuniit cheesi, haniranut, natsinik unalu paniupayunik ahiats, imatut allatqit mamakutit!

IKAYUTIT

Takulugu makpirangmi 40 imatut naunaituq tupautat.

Unaluuniit Atuqlutit una granola-nut makpirangmi 32.



MAMMAKTUT AKUTAAT

Igaaqhilugu: 5 minutes-mi

Atuqtakhat: Alruyaqtuqtuq akutitjut unaluuniit, havik, uktaut kalutit

Niqiqhap Aktilanga: 1 kaluut

Igatjutighat	10 niriughanut
Yogurt-mik	5 kalutit
Ahiat, avuklugit qiqumayut havigalit	5 kalutit
Miluk 100% juusilunit	2 ½ kaluut
hikut	16

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Uaglugit ahiat, ilitinagit alruyaktuqtumut akutitjut.
2. Naunaiglugu aktilanga alruyaktuqtumut akutitjut. Amihughanik havaklutit, mikkaukpat.
3. Atauttikut akutlugit. Tattatpallaktailugu akutitjut. Kuviniarmat Ikitkungni. Hitamanut namayut.
4. Akutjagighilugu. Aturuvit qiqumayunnik ahiat, hikuligaghaittuq.
5. Amihunut namayumik, amihuiktuqkugu havainarialik. Ilakut niglaumanirmi ililugit.

Hapkuat Mamaktut avughat ahiat imatut nikakgahnut, ilingnik avuurittaaktutit:

- Strawbarrinik unalu banana
- Strawbarrinik unalu kiwi
- Bluebarrinik unalu peach
- Pineapple unalu banana
- Mango unalu peach

Ikyutighat: kaluunmut unaluuniit niukautmut. Atuqlutit 1 kaluut Uktaklugu, nungunaiktumik.

IKAYUTIT

Bananat nakunighat, amigaiglugit. Qangiglugit, avuyaglugit qiqititlugillu Atuqlutit ilanigu.





AHIATLU YOGURTLU AKUTAT PARFAIT-MIK-MIK

Igaaqhilugu: 5–15 minutes-mi

Atuqtakhat: uktaut kalutit, aluutikyuat qalluhitjutit, akutivit, niuqautit unaluuniit kalutit

Niqiqhap Aktilanga: 1 kaluut

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Mikiyut ahiat, havigalik qiqumayut	10 kalutit	25 kalutit
Yogurt-mik	10 kalutit	25 kalutit
Granola tupautak atuqtaghanit	6 kalutit	15 kalutit

Atauiillaaqtagaghat:

Imatut Atautimut niqiqhamut:

1. Ililugit $\frac{1}{4}$ kaluut avguyat ahiat atanut Mikait akutivik unaluuniit niuqautit.
2. Qanganut ahiat $\frac{1}{4}$ kaluut yogurt-mik.
3. Navittilugu $2 \frac{1}{2}$ aluutigyuamik upautamik qanganut yogurt-mik.
4. Avulugu $\frac{1}{4}$ kaluut ahiat qanganut tupautak.
5. Avulugu $\frac{1}{4}$ kaluut yogurt-mik qanganut ahiat.
6. Qananut ililugu tupautak.

Ikayutighat: Nutaqqaat havaktillugit inmingnik hapkuninga parfait-nik. Ilirilugu piumayamingnik 2 ahiats, yogurt-mik unalu tupautak akutivingnut.



MIHURAT QANGANUT MAMAQUTIT

Ikayutighat nakunighat, Mamaktut mihurat!

Situamit mihurat:

- ✓ *Nauhimagayunut avughat, ughuitut*
- ✓ *Yogurt-mik: Ahiaqaqtut yogurt-mik unalu vanilla yogurt-mik mihuratqiktut imatut ahiat, pankak unalu French tuust. Avuittuq yogurt-mik illalugu miyanimik unalu mamakuq mhurak.*
- ✓ *Salsa*
- ✓ *Hummus (mamaktuq mihurak hamanga Middle East-mit)*

Ilangit situamit mihurat sukaquqtuyut, ughulikpalat /unaluuniit (tariuk). Atukluaktaililugit nakungitut mihurat unalu qaqutighallu:

- ✓ *Ayakhagiiikhimayuq Hinautikhat hunavalungnut*
- ✓ *Sauva cream unalu cream cheesi dips*
- ✓ *Saaklaqaqtun batalikhiut*
- ✓ *Soya sas*

Havaghimayuq mihuraak niqainnaktut nunami nauhimayut

Igaaqhilugu: 5 minutes-mi

Niqighap Aktilanga: 1 aluutikyuak

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Avuittuq yogurt-mik	1 kaluut	2 ½ kalutit
Ughuittuq mayannik	½ kaluut	1 ¼ kalutit
Panniupayuk ainnak	1 aluutinnuak	2 ½ aluutinnuat
Panniupayunik dill	1 aluutinnuak	2 ½ aluutinnuat

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Akuqahiutilgit tamaita avughat.
2. Aluutigyuamut iliurailutit nuraqqat akiutainut.

IKAYUTIT

*Situap atania
aquiktuqullugu
avuittuq yogurt-mik
unalu hummus-mik
atuqtaghangnik.*

*Tutqukpaklugit
ilakkut mihurat
nigaumanirmut.*

Tupauttaliutit apighiyut imatut kitut nakuunighauyaghaita qanganut iliyauvaktut Nighiuglugu illalugu muqpauyaq, tuust, hiqulayanut, pankak unalu French tuust.

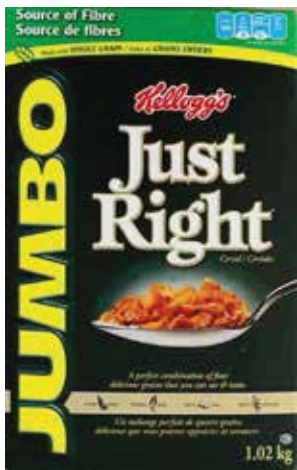
Hamma illangit atuqtaghat qanganut:

- *Peanut batta*
- *WOW BUTTA: Havaghimayuq soy nuts-mik. Takumahilik tipiliklu peanut buttatut. Atuqlutit peanut buttamik niritquyanugitunut.*
- *Fish Spread: Takulugu igaghak mapirangani 45*
- *Avguyaghimayuq Tuktu Niqighak: Takulugu igaghak mapirangani 46*
- *Mannik salad*
- *Havigalik Iqaluk Tuna salad*
- *Majuliq batta: Takumahilik imatut aqituq margarine 0 trans ughuittuq.*
- *Appusas, sukaittuq: Ililugu tuust, pankak unaluuniit French tuust*
- *Cheesi hatut: Mahaktaaktut uunaktunut niqinut tuust, muqpauyak unaluuniit French tuust.*



NAKKUTQIYAT NIKLAUMAYUT TUPAUTAT

Hamma uunaituq tupautak atuqyaghat imatut Nunavut Tupauttak atuqtaghanut:



AKUTAGHAK MILUK

Panniupayuq Ughuqukittuq miluk akikitqiyayuq allanit milungnit unalunakukpiaktuq. Havangnatqiyayuugaluaktuq, akuttariaqarami Imiinnaq, kihimik akikinnia nakuyuq. Kihimik, nutaqqaat nakugiyat mamariyallu, niglaumagangat tupautautigiplugu.

Mamaghiyangani unalu hauniringnaktumik unalu kigutigingnaktumiklu–nakutiariyangani allnut miluknut, ingulatjagighiyughak.

Uva qanuqtut miluk akuttiniq milungmik paniupayumik:

Hanaqilugu: 5 minutes-mi imailiuklutit, 1 ikangniq imatut niglaghirlugu niqiqarvingmi

Atutaghat: uktaut kalutit, 2-quart (unaluuniit 2-litre), unaluuniit angiyuq, juusiliuirvik, ingulautighak

Niqiqhap Aktilanga: ½ kaluut



Igatjutighat	16 niriughanut
Panniupayuq miluk	2 kalutit
Imiinnaq	8 kalutit

Atauiillaaqtagaghat:

1. Uktaklugu 8 kalutit Imiinarmik juusiliuirvik.
2. Avulugu 2 kalutit of Panniupayuq miluk unalu ingulatjarighilugu qighuiklugu.
3. Ililugu niglaghitjutilug niqiqarvingmi niglaghikpiaklugu.

Atautimut niqighamut ½ kaluut. Amigaitqiyannik 16-nut namayumik, Atuqlutit amihunik jusiliuirvik, unaluuniit angitqiyamiklu juusiliurvingmik.

Naunaiktaghak: Atauiq litre aktikkuta atauiq quart. Atuaharuvik 2-litre-mik jusiliurvingmik, maliqalugit qulani aktilaghainnut.

NIQAINNAIT





TUKTUMIK SUULIUGAK

Igaaghilugu: 30 minutes-mi

Igalugu: 1½ ikangnik

Atuqtakhat: angiyuk qattak (6 quart/24 kaluut) matullik, avguivik, havik unaluuniit ulu, qiyuk aluut, uktautit aluutit unalu kalutit, qalluraut

Niqighap Aktilanga: 1 kaluut

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Nauhimayut ughuk	2 aluutikyuanik	5 aluutikyuanik
Tuktu niqi, avguyat	3½ pounds	8½ pounds
Ainak, avgulugit	3	7
(turnip), avugyat	1	2
Karritsit, avugyat	8	20
Barley-mik	1¼ kalutit	3 kalutit
Imiinnaq	8 kalutit	20 kalutit
Tariuk	1 aluutikyuaq	3 aluutikyuanik
Pappak	1 aluutinnuak	3 aluutinnuat
Chili pauta	1–2 aluutikyuanik	3–6 aluutinnuat

Atauihillaagtagaghat:

1. Uunaghilugu kuviyaktuq ughuk qattarmi qitqani. Avulugu niqi ainaku. Uyaktiugit.
2. Avulgu karatnik, turnip, Imiinnaq, barley-mik, tariuk, pappak, unalu chili pauta.
3. Ingnikuhilaglugu puriktilukaktughak.
4. Ingnihilaglugu purilukaktilugu. Matullugu. Ayaghaqattaklugu 10 minutes-mi.
5. Igayughak imatut 1½ Ikangnirni, unaluuniit niqit aqilughittiklugit.

Ikayutighat: Qalluraunmut suumik kuvirilugu urviyaq unalu Nighiuglugu niuqaqlutit Imiinnaq.

IKAYUTIT

*Atuqlutit 5 kalutit
(12 kalutit,
50-nut) qiqumayut
nunamiutat.
Igayughak. Avulugu
½ qallatliqat.*



NIQAINNANIK NIGHIURNIQ

IKAYUTIT

Imatut mipkut unaluuniit piffi, imatut atuqlutit 1 ounce (30–40 grams) nutaqqamut

Igaaqhilugu: 10 minutes-mi

Atuqtakhat: havik unaluuniit ulu, uqumailarut, avguivik, uktaut aluut, Mikait kalutit (aturumagunni)

Niqighap Aktilanga: 2 ounces (60 grams) niqi, 1–2 aluutinnuat mihurak

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Niqi, quaq unalunit Igayughak	2 ½ pounds	6 ¼ pounds
Mihurak (yogurt-mik makipirangani 38 unalu nunamiutat mihurak)	¾ kaluut	2 kalutit

Atauiillaaqtagaghat:

1. Avruglugu niqi mikiyunik. Uqumailitauagunni hivulliq nighiugaghak aktikiiklugit.
2. Avguglugit imatut 2 ounce (60 gram) aqumigaghatut.

Ikayutighat: Avguyaghimayut ililugit nutaqqaat akitanut unaluuniit akutivik. Nighiuglugu ilalugu Imiinnaq.

NANAUKTAGHAK: NANUQ NIQI UNALU AIVIK NIQI UUHIMAITUMIK NIRIYAGHANGITUT.

Amiakut niqit quaqtuqtunit Iganariktughat. Naunaittiarumaguvit, takulugu niqinut titiqat uvani Tupautaghanik Igajutighanut Makpiraak.





IQALULINGMIK HIKULAKTUTIT

Hanaqiklugu: 10 minutes-mi

Atuqtakhat: kapuraut, aluutaq, 2 akuttiviik, Uuktautit kallutit aluutillu, havik, avguivik

Niqighap Aktilanga: 2 aluutikyuanik

Igatjutighat	20 niriughanut	50 niriughanut
Igayughak (iqalukpik iqaluk) UNALUUNIIT havigalik salmon unaluuniit tuna	5 kalutit (imatut 850 grams unaluuniit 5 170-gram havigalik)	12 kalutit (imatut 2 kilograms unaluuniit 12 170-gram havigalik)
Celery-mik, avugyat	¾ kaluut	2 kalutit
Panniupayut kingmingnat (piyumaguvit)	5 aluutikyuanik	¾ kaluut
Miyannimik	¾ kaluut	2 kalutit
Avuittuq yogurt-mik	¾ kaluut	2 kalutit
Dill, panniupayunik (aturumagungni)	2 aluutikyuanik	5 aluutikyuanik
paniktak mustard	2 ½ aluutinnuat	6 aluutinnuat

Atauiillaaqtagaghat

1. Akutiviguami, aghiruyaglugit igayughak iqaluk kapuraunmut. Havigalirmik aturuvit iqalungmik, imavalluiyaglugu, unalu ahiruglugu kapuraunmut.
2. Avulugu celery, unalu kingmingnat aturnahuaupkit
3. Allami akutivik, akullugit miyannik, avuittuq yogurt-mik, dill unalu paniktak mustard.
4. Avulugu miyannik unalu yogurt-mik iqalungmut. Akutjarighilgug.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu whole grain-mik hikulauyat, English muffit, punnik, mukpauyaq, unaluuniit pita punnik, ahiatlu unalu qallut lmiinnaq.

Nakutqiyat hikulauyat:

- ✓ *Tariungitut Suta Hiqullauyat*
- ✓ *Whole Wheat-mik Tariungitut Hiqullauyat*
- ✓ *Whole Wheat Melba Toast*
- ✓ *Whole Grain Haviquyak kak*



AHIRUYAGHIMAYUQ TUKTULIK HIKULAKTUT

Igaqhilugu: 5 minutes-mi

Igalugu: 15 minutes-mi

Atuqtakhat: 11-inch hiqatilvik, avguivik, havik, angiyuq aluut imatut ingulaglugu, uktaut kaluutit aluutitllu, kiligaut

Niqighap Aktilanga: 2 aluutikyuanik

Igatjutighat	16 niriughanut	48 niriughanut
Avugyat ainnak	½ kaluut	1 ½ kaluut
Nauhimagut ughuk	1 aluutinnuak	3 aluutinnuat
Ahiruyaghimagut tuktu umingmak	1 pound	3 pounds
Mustard, paniktak	1 aluutikyuanik	3 aluutikyuanik
Montreal steak spice tariungak	1 aluutinnuak	3 aluutinnuat
Mukpauyak	2 aluutikyuanik	6 aluutikyuanik
Miluk	¼ kaluut	¾ kaluut
Cheddar cheesi, kiliughimagut	1 kaluut	3 kalutit

IKAYUTIT

Piqaruvit Montreal steak spice-mik, Atuqlutit half garlic pautamik unalu half ainnak pautamik.

Atauhiillaaqtagaghat:

1. Igayulugit ainnak kuviyaktuq ughuk, qitqani unaktuq, akigiluglu.
2. Avulugu niqi unalu igalugu utjarighilugu.
3. Avuuglugu mustard-mik unalu steak spice-miklu.
4. Avuuglugu mukpauyak, miluk unalu kiliugak cheesi. Uunaghiglugu cheesi mahagiglugu.

Ikayutighat: Nighiuglugu ilalugu whole grain hiqullaumat, pita punniq, punniq unaluuniit muqpauyak. Ilakuukaqqat cheesi-mik, navitaklugit qanganut.