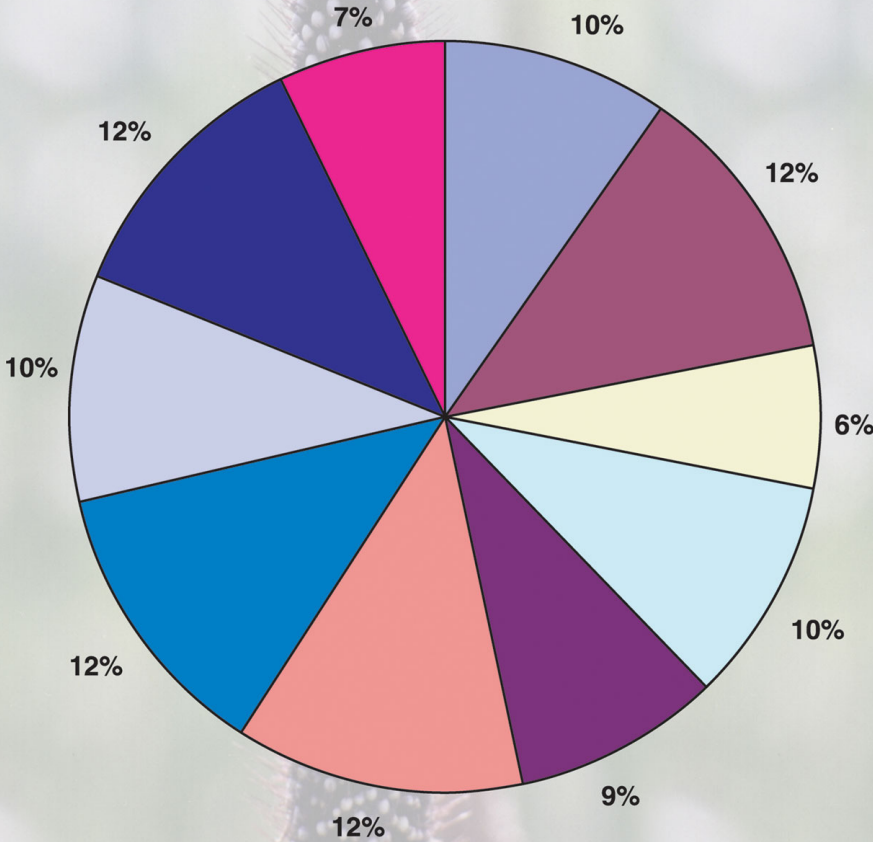


NUTRIENT COMPOSITION: SAJJA

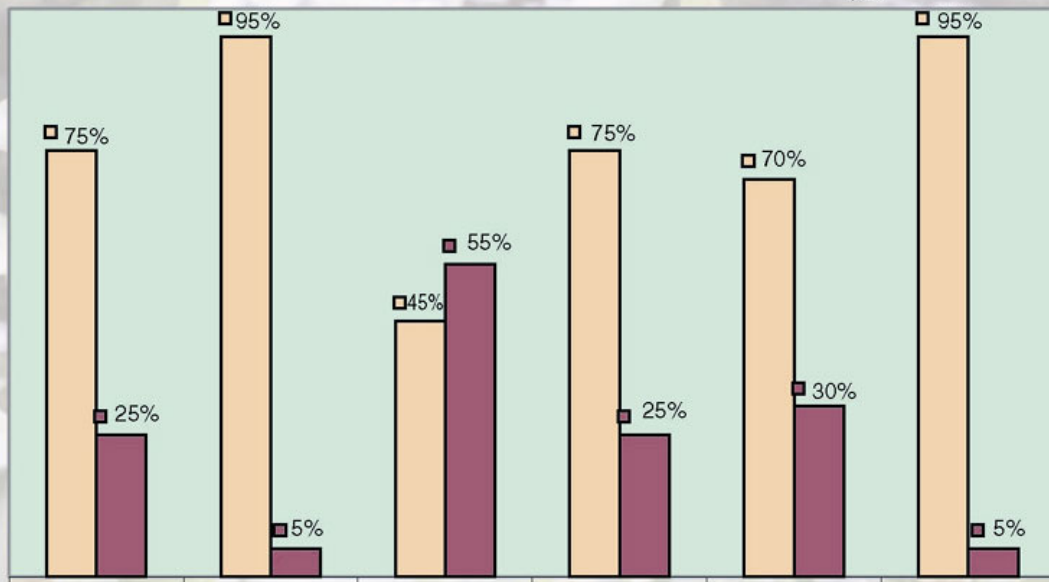
పోషక విలువలు : సజ్జ



- **Protein : Builds Body**
 మాంసకృతులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**
 కొవ్వులు : ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
 పెండి పదార్థాలు : సత్వర శక్తినిస్తాయి
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
 కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
 పాస్ఫరస్ : అవశరం ఇంకడానికి
- **Iron : Enhances Blood**
 ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
 పీచుపదార్థాలు : బి.పి. మరియు కొన్ని రకాల కేన్సర్ రోగాలు నివారిస్తుంది.
- **Thiamine : Enhances energy release**
 థియామిన్ : శక్తి విడుదలకు సహాయపడును.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
 రిబోఫ్లావిన్ : కళ్ళు మరియు నోటి ఆరోగ్యానికి
- **Niacin : Creates Healthy Skin**
 నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- **Folicacid : Renews Blood**
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : కొత్త రక్తం తయారీకి

NUTRIENT COMPARISON: SAJJA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : సజ్జలు - వరి



PROTEIN
మాంసకృతులు

FATS
కొవ్వులు

CARBOHYDRATES
పెండి పదార్థాలు

CALCIUM
కాల్షియం

PHOSPHORUS
ఫాస్ఫరస్

IRON
జనుము

SAJJA సజ్జలు

RICE వరి

- Protein : Builds Body**
మాంసకృతులు : శరీర నిర్మాణానికి
- Fats : Increase Energy**
కొవ్వులు : ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి
- Carbohydrates : Immediate Energy**
పెండి పదార్థాలు : సమీప శక్తినిస్తాయి
- Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- Phosphorus : Essential for assimilation**
ఫాస్ఫరస్ : అవశ్యకం అంటిరానికి
- Iron : Enhances Blood**
జనుము : రక్తం తయారీకి
- Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
పసుపదార్థాలు : ఎముకల రక్తపోషణను మెరుగ్గా చేస్తాయి మరియు కొంతమంది క్యాన్సర్లకు నిరోధకం.
- Thiamine : Enhances energy release**
థయామిన్ : శక్తి విడుదలను సహాయపరుస్తుంది.
- Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
రిబోఫ్లేవిన్ : కళ్ళు మరియు నోటి ఆరోగ్యానికి
- Niacin : Creates Healthy Skin**
నియాసిన్ : అరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- Folicacid : Renewes Blood**
ఫోలిక్ ఆమ్లం : రక్తం తయారీకి