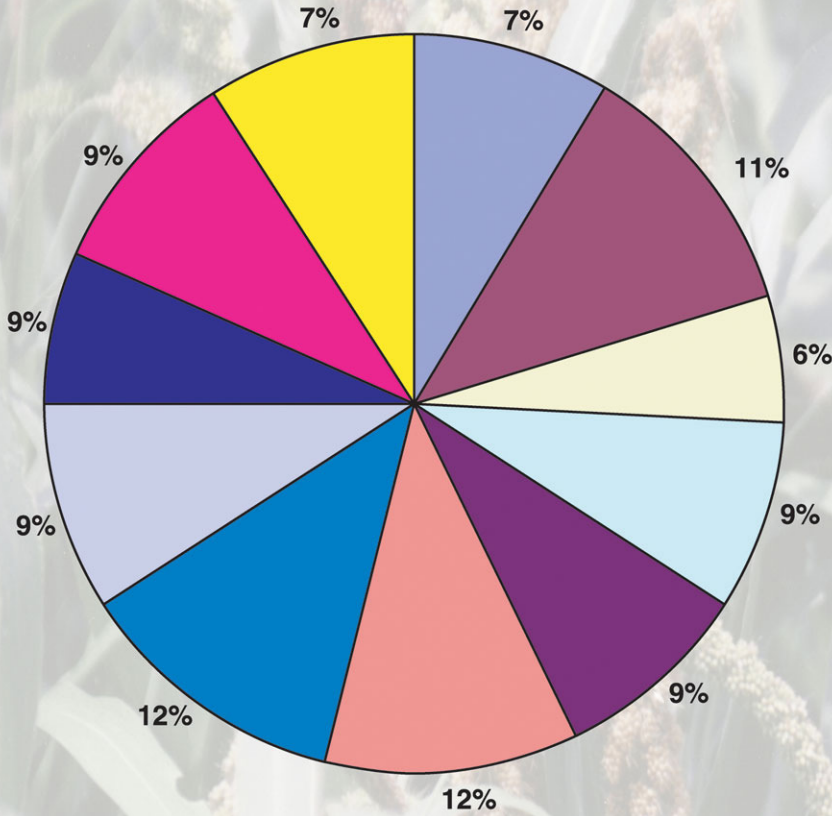


NUTRIENT COMPOSITION: KORRA

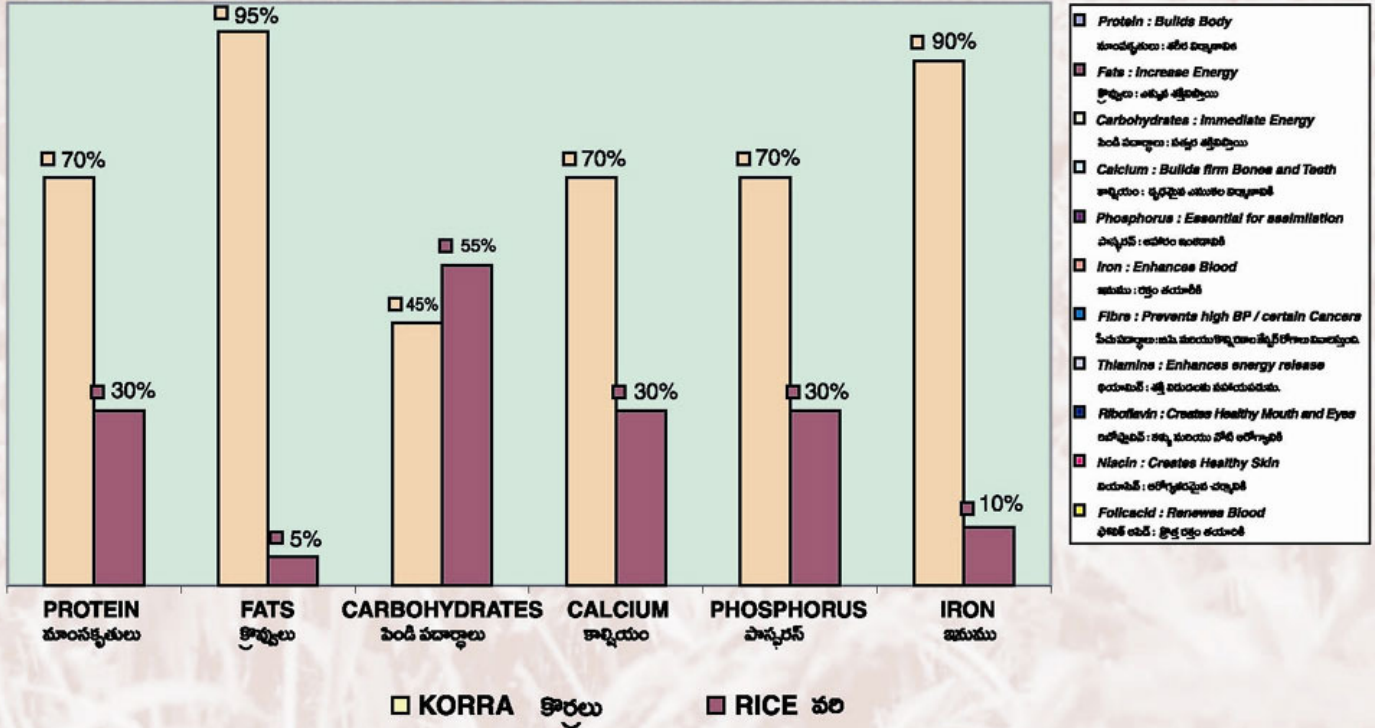
పోషక విలువలు కొర్ర



- **Protein : Builds Body**
 మాంసకృత్తులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**
 కొవ్వులు : ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
 విండి పదార్థాలు : సత్వర శక్తినిస్తాయి
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
 కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
 ఫాస్ఫరస్ : ఆహారం ఇంకడానికి
- **Iron : Enhances Blood**
 ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
 పీచుపదార్థాలు: జపి 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 : Renewes Blood**
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : కొత్త రక్తం తయారీకి

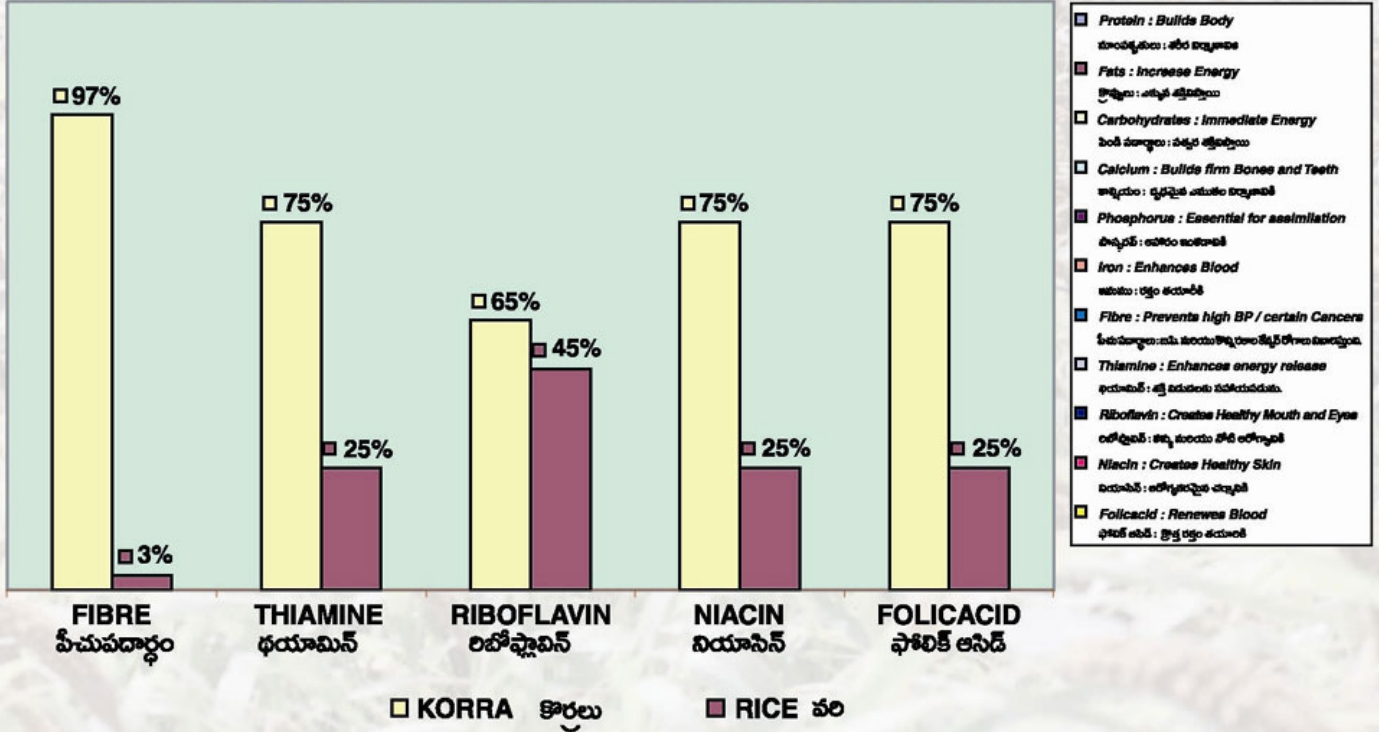
NUTRIENT COMPARISON: KORRA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : కొర్రలు - వరి



NUTRIENT COMPARISON: KORRA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : కొర్రలు - వరి



- **Protein : Builds Body**
సాంపూర్ణము : శరీర నిర్మాణము
- **Fats : Increase Energy**
తృప్తిని : అందిస్తే శక్తినిచ్చును
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
నిరంతర శక్తినిచ్చును : పిచ్చిన తర్వాత
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకలు నిర్మాణము
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
ఫాస్ఫరస్ : అవసరం అనుభవము
- **Iron : Enhances Blood**
ఐరను : రక్తం తయారీ
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
పీచుపదార్థములు : మన శరీరము కొద్దిగానే కొవ్వును నిల్వజేస్తాయి.
- **Thiamine : Enhances energy release**
థయామిన్ : శక్తి విడుదలను సహాయపరుస్తుంది.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
రిబోఫ్లేవిన్ : ఆరోగ్యకరమైన నోటిని మరియు కళ్ళను సృష్టిస్తుంది.
- **Niacin : Creates Healthy Skin**
నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మమును సృష్టిస్తుంది.
- **Folicacid : Renews Blood**
ఫోలిక్ ఆసిడ్ : రక్తపు రక్తం తయారీ