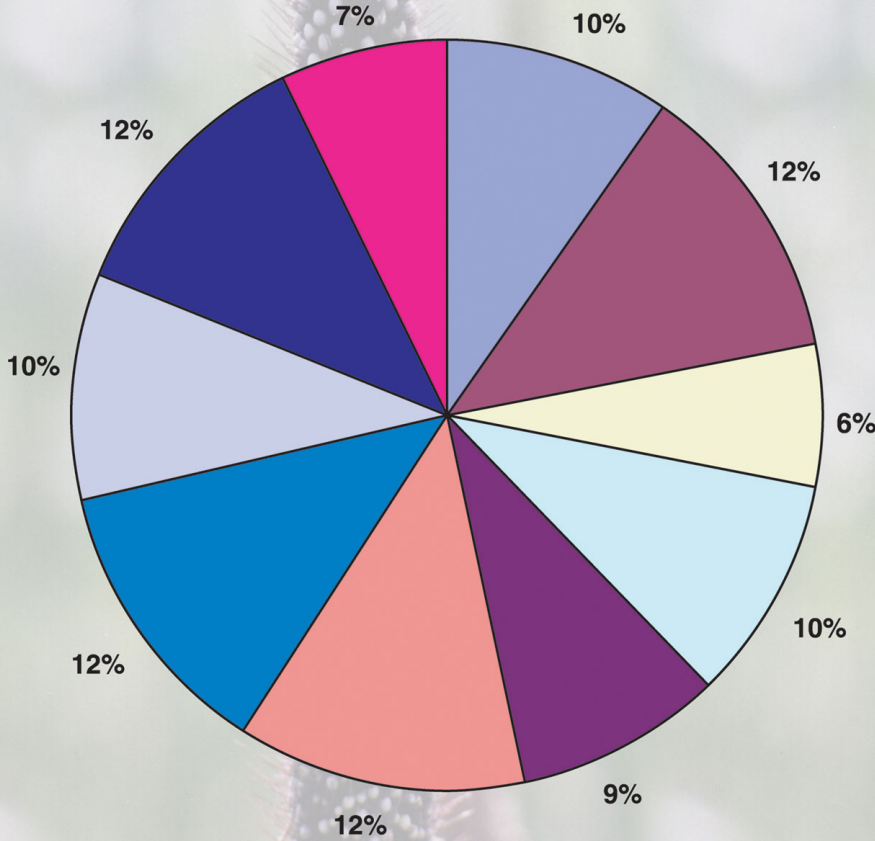


# NUTRIENT COMPOSITION: SAJJA

## పోషక విలువలు : సజ్జ



- **Protein : Builds Body**  
 మాంసకృతులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**  
 క్రొవ్వులు : 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: జి.పి. మరియు కొన్ని రకాల కేన్సర్ రోగాలు నివారిస్తాయి.
- **Thiamine : Enhances energy release**  
 థియామిన్ : శక్తి విడుదలకు సహాయపడును.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**  
 రిబోఫ్లేవిన్ : కళ్ళు మరియు నోటి ఆరోగ్యానికి
- **Niacin : Creates Healthy Skin**  
 నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- **Folic acid : Renews Blood**  
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : క్రొత్త రక్తం తయారీకి

# NUTRIENT COMPARISON: SAJJA & RICE

## పోషక విలువల పోలిక : సజ్జలు - వరి

