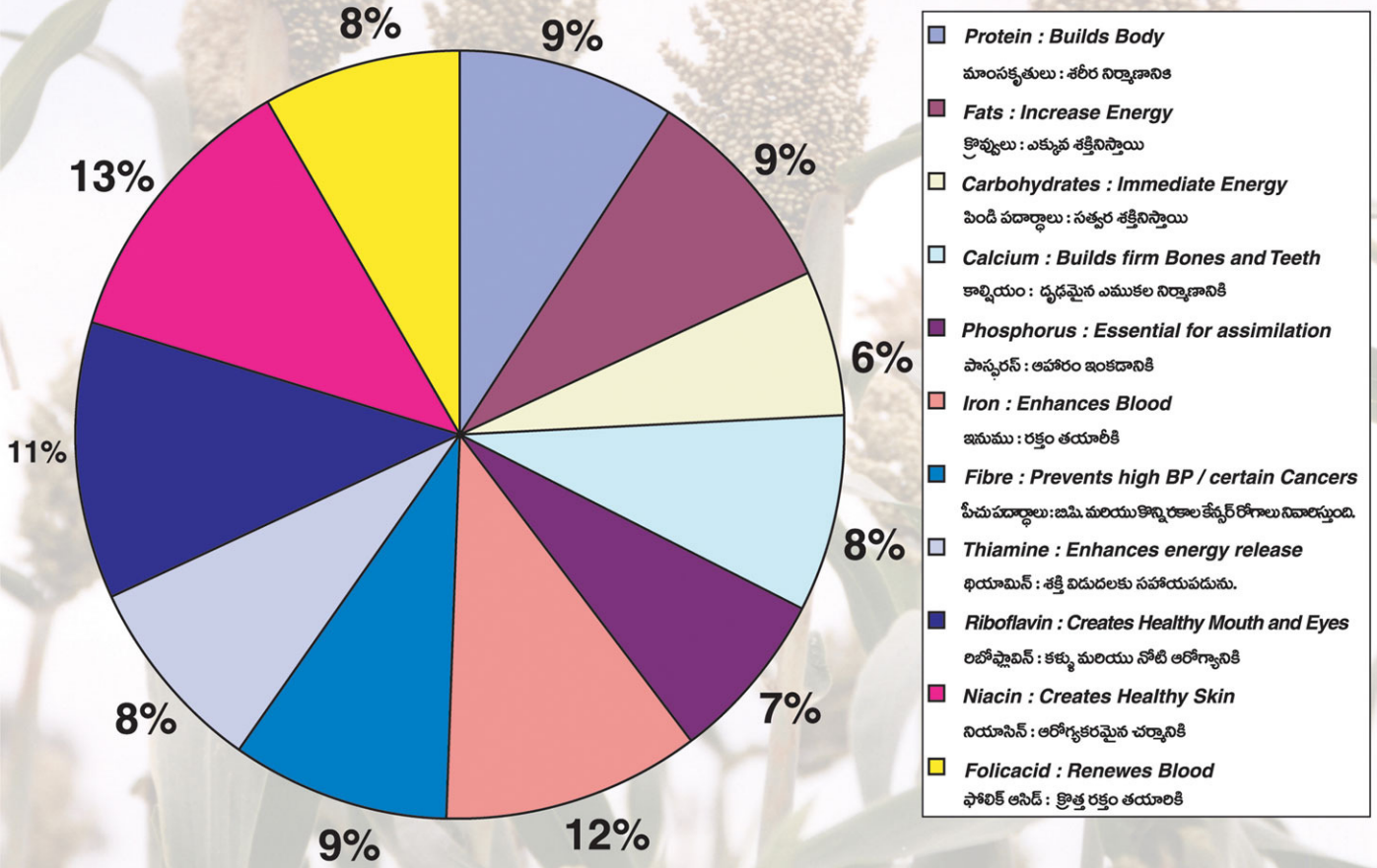


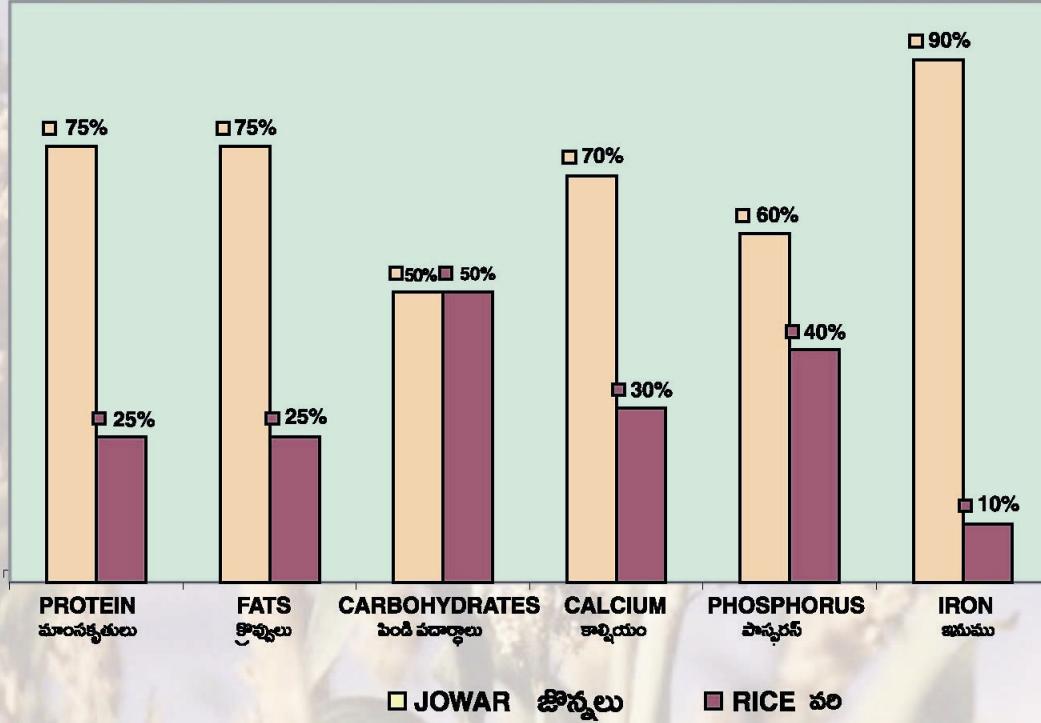
NUTRIENT COMPOSITION: JOWAR

పోషక విలువలు : జొన్నలు



NUTRIENT COMPARISON: JOWAR & RICE

పోషక విలువల పోలిక : జొన్నలు- వరి



- **Protein : Builds Body**
మాంసకృతులు : బీం బిల్డాప్
- **Fats : Increases Energy**
కొవ్వులు : ఎనర్జీ ఇన్క్రిజ్
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
పెండి పదార్థాలు : పిమ్మట ఇన్క్రిజ్
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
కాల్షియం : ధృఢమైన ఎముకల బిల్డాప్
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
ఫాస్ఫరస్ : అవశ్యం అసైమిలేషన్
- **Iron : Enhances Blood**
ఐనుము : రక్తం తయారీ
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
పిండిపదార్థాలు: బి.పి. నివారణ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తాయి.
- **Thiamine : Enhances energy release**
థియామిన్ : శక్తి విడుదలను సహాయపరుస్తుంది.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
రిబోఫ్లేవిన్ : ఆరోగ్యకరమైన నోటి మరియు కళ్లను సృష్టిస్తుంది.
- **Niacin : Creates Healthy Skin**
నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని సృష్టిస్తుంది.
- **Folicacid : Renewes Blood**
ఫోలిక్ ఆమ్లం : రక్తం తయారీ

