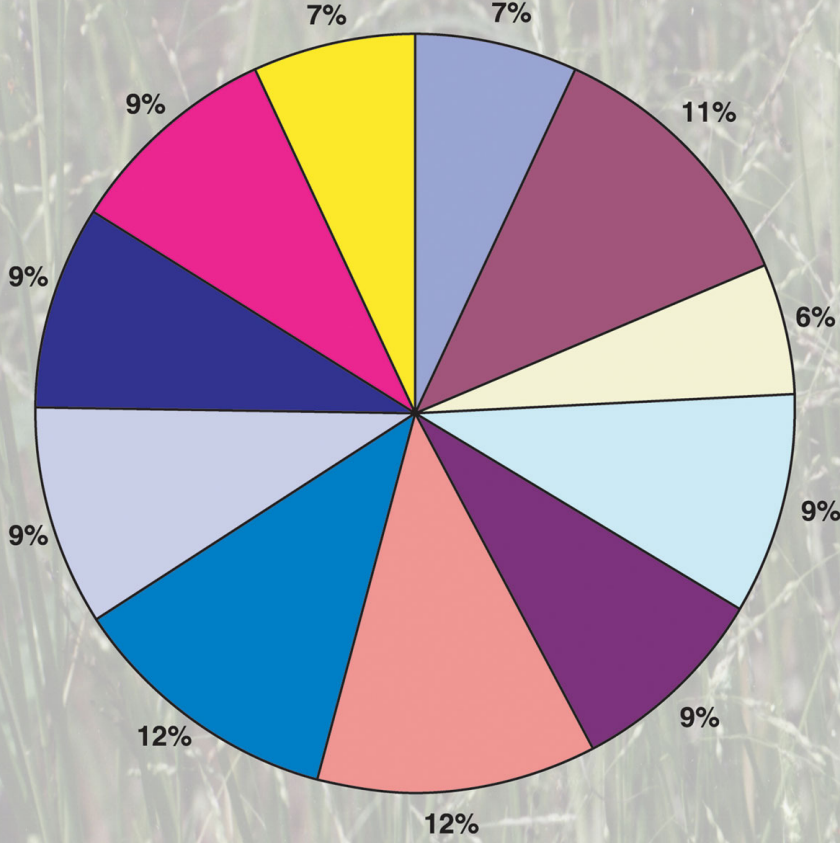


NUTRIENT COMPOSITION: SAAMA

పోషక విలువలు : సామ



- **Protein : Builds Body**
 మాంసకృత్తులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**
 కొవ్వులు : ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
 పిండి పదార్థాలు : సత్వర శక్తినిస్తాయి
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
 కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
 పాస్ఫరస్ : ఆహారం ఇంకడానికి
- **Iron : Enhances Blood**
 ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
 పీచుపదార్థాలు: జి.పి. మరియు కొన్ని రకాల కేన్సర్ రోగాలు నివారిస్తుంది.
- **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
- **Folicacid : Renews Blood**
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : కొత్త రక్తం తయారీకి

NUTRIENT COMPARISON: SAAMA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : సామ - వరి

