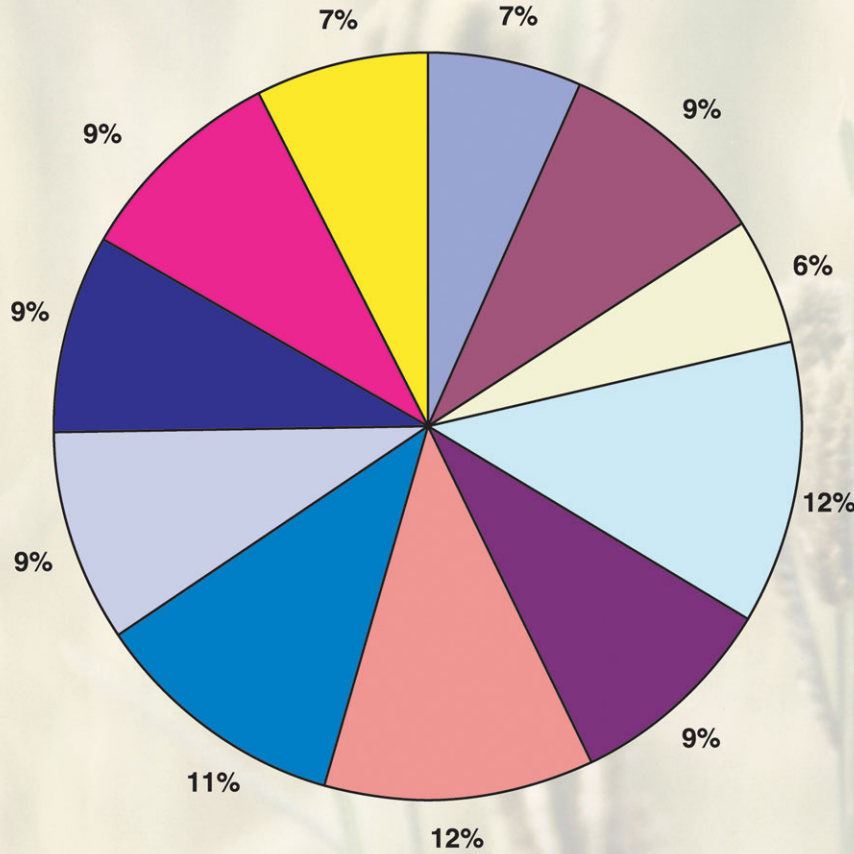


NUTRIENT COMPOSITION: TAIDA

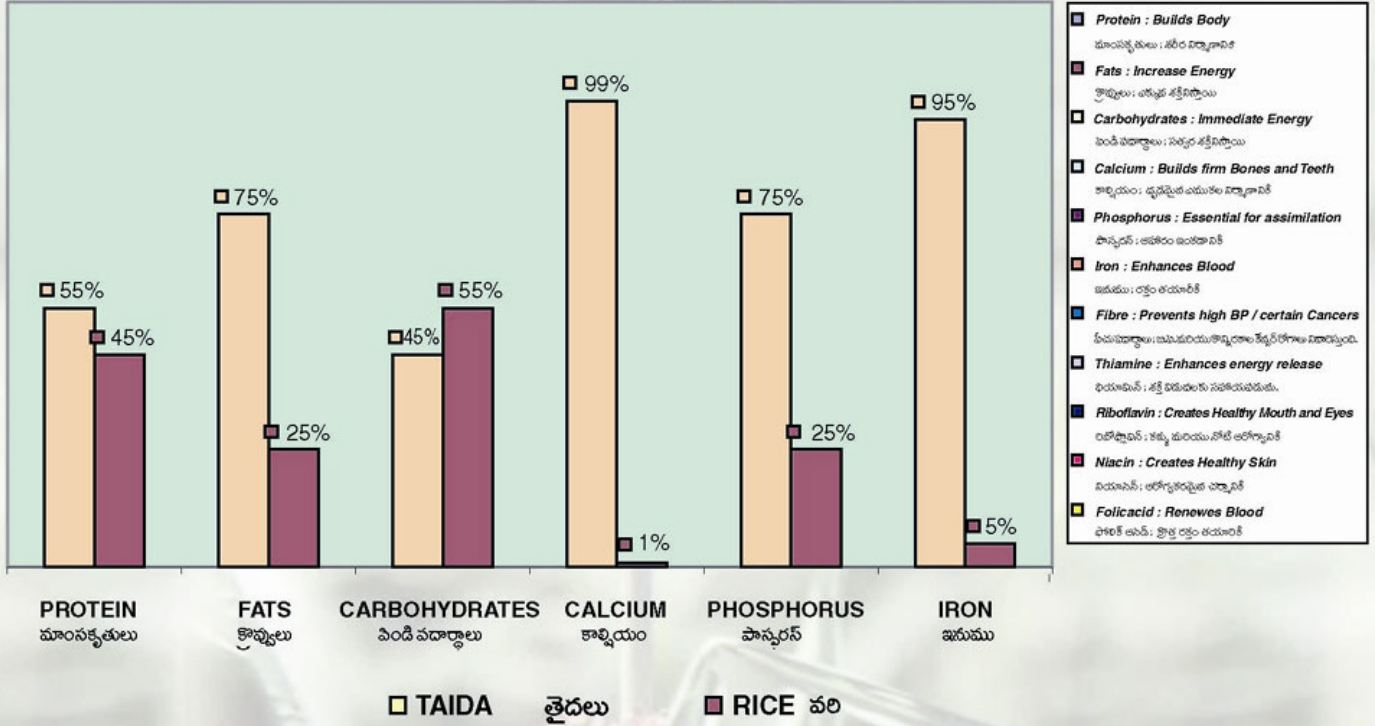
పోషక విలువలు : తైదలు



- **Protein : Builds Body**
 మాంసకృత్తులు : 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 ఇంకదానికి
- **Iron : Enhances Blood**
 ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
 పీచు పదార్థాలు: 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
- **Folic acid : Renews Blood**
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : క్రొత్త రక్తం తయారీకి

NUTRIENT COMPARISON: TAIDA & RICE

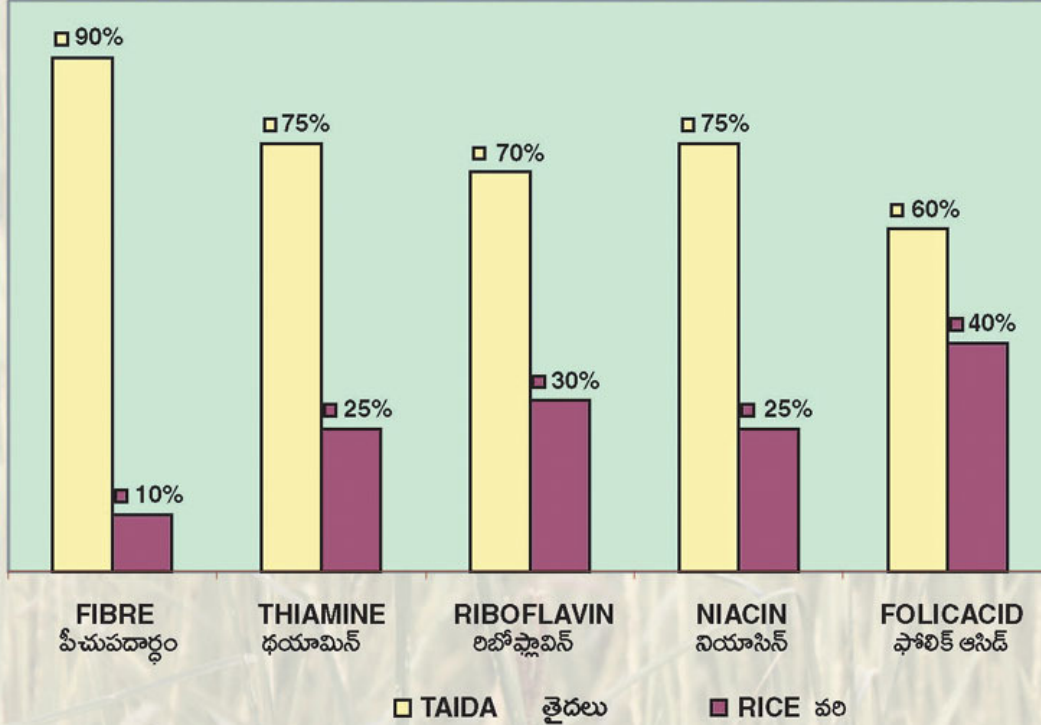
పోషక విలువల పోలిక : తైదలు - వరి



- **Protein : Builds Body**
మాంసకృత్తులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**
కొవ్వులు : అనంత శక్తినిస్తాయి
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
విండి వదార్థాలు : సులభ శక్తినిస్తాయి
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
కాల్షియం : ధృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
ఫాస్ఫరస్ : అవశ్యం అవుతుంది
- **Iron : Enhances Blood**
ఇనుము : రక్తం అవుతుంది
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
ఫైబర్ : అధిక రక్తపోటును నివారించుతుంది మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు నిరోధకం.
- **Thiamine : Enhances energy release**
థియామిన్ : శక్తి విడుదలను సహజంగా పెంచుతుంది.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
రిబోఫ్లేవిన్ : ఆరోగ్యకరమైన నోటి మరియు కళ్ళు.
- **Niacin : Creates Healthy Skin**
నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి.
- **Folicacid : Renewes Blood**
ఫోలిక్ ఆమ్లం : రక్తం అవుతుంది.

NUTRIENT COMPARISON: TAIDA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : తైదలు - వరి



- **Protein : Builds Body**
 మాంసాన్ని నిలువ : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**
 శక్తినిచ్చుట : ఎక్కువ శక్తినిచ్చుట
- **Carbohydrates : Immediate Energy**
 ఇంధన పదార్థాలు : సున్నత శక్తినిచ్చుట
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**
 కాల్షియం : బృహదైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**
 ఫాస్ఫరస్ : అవశ్యం అంశం
- **Iron : Enhances Blood**
 ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**
 పీచుపదార్థాలు : ఎక్కువ రక్తపోటును తగ్గించేటట్లు నిరోధిస్తాయి.
- **Thiamine : Enhances energy release**
 థయామిన్ : శక్తి విడుదలను సులభం చేస్తుంది.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**
 రిబోఫ్లేవిన్ : ఆరోగ్యకరమైన నోటి ఆరోగ్యానికి
- **Niacin : Creates Healthy Skin**
 నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- **Folicacid : Renews Blood**
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : రక్తం తయారీకి