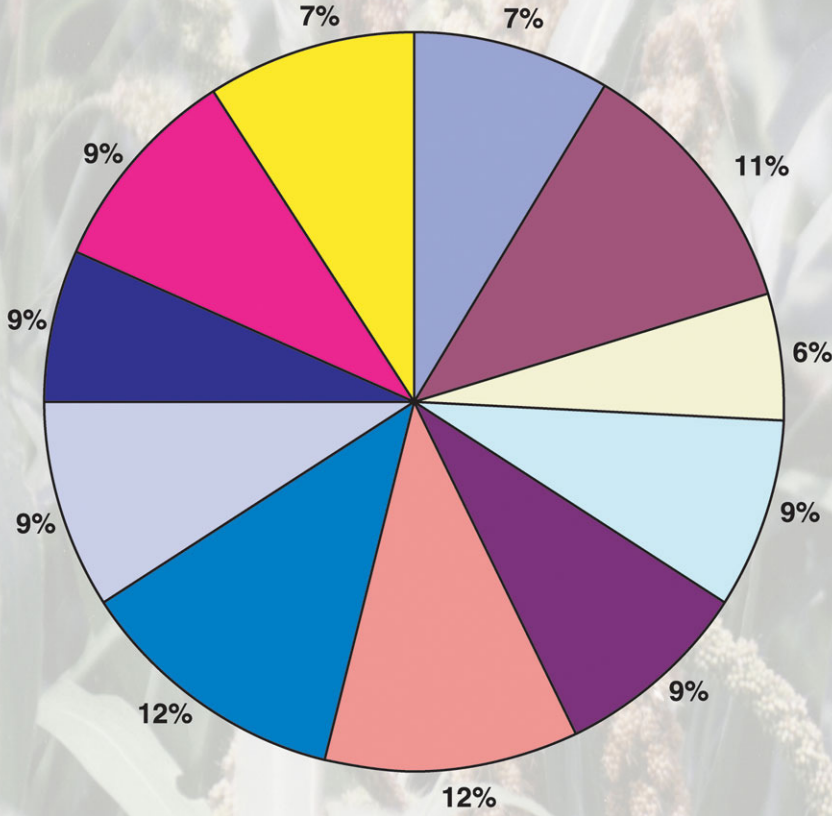


# NUTRIENT COMPOSITION: KORRA

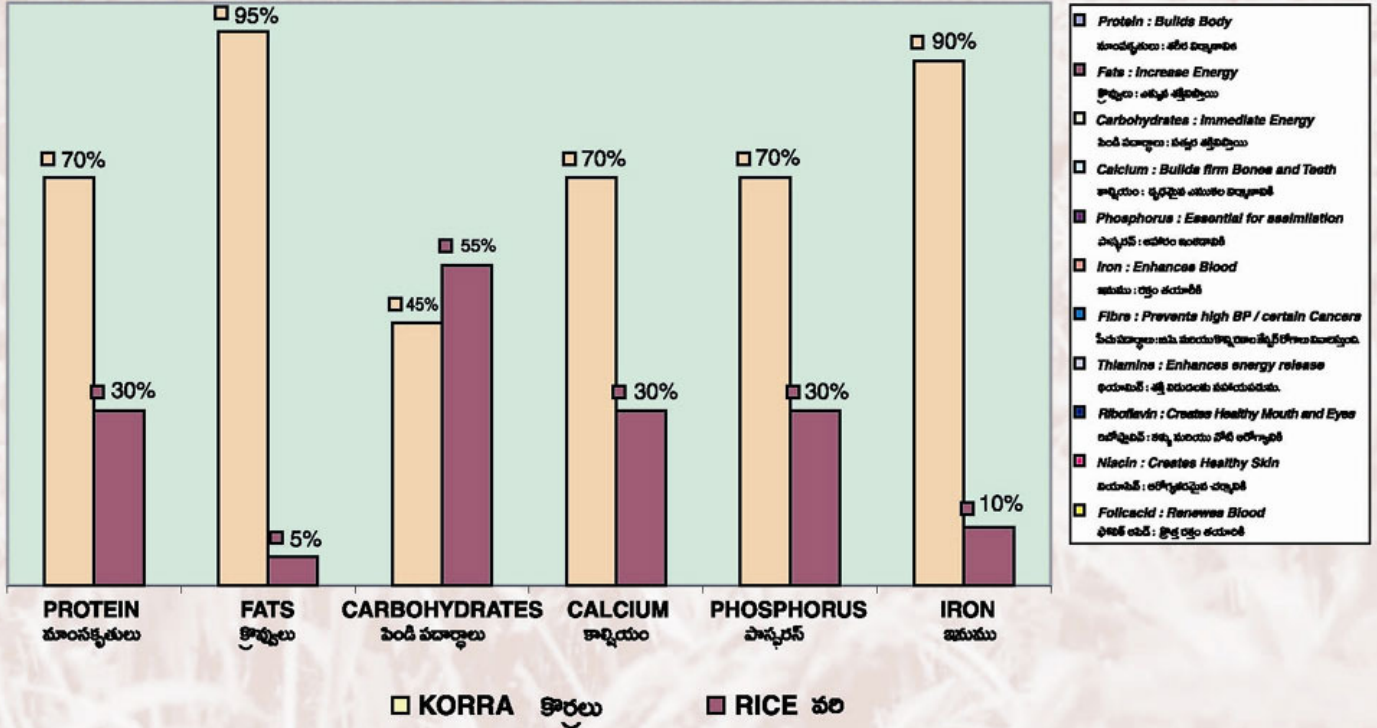
## పోషక విలువలు కొర్ర



- 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**  
 రిబోఫ్లేవిన్ : కళ్ళు మరియు నోటి ఆరోగ్యానికి
- Niacin : Creates Healthy Skin**  
 నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- Folic acid : Renewes Blood**  
 ఫోలిక్ ఆసిడ్ : కొత్త రక్తం తయారీకి

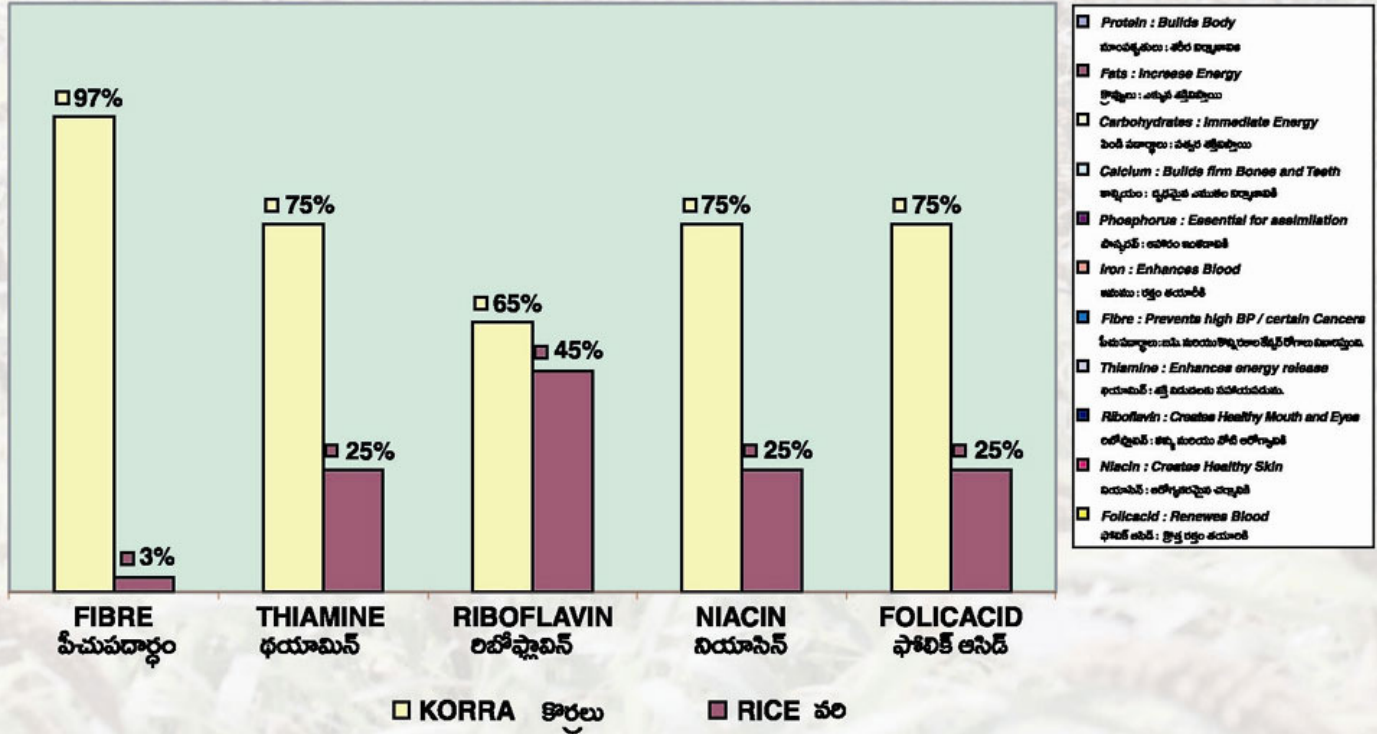
# NUTRIENT COMPARISON: KORRA & RICE

## పోషక విలువల పోలిక : కొర్రలు - వరి



# NUTRIENT COMPARISON: KORRA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : కొర్రలు - వరి



- █ **Protein : Builds Body**  
సాంస్కృతికం : శరీర నిర్మాణం
- █ **Fats : Increase Energy**  
తృప్తి : ఎక్కువ శక్తినిస్తుంది
- █ **Carbohydrates : Immediate Energy**  
పెరిచి పదార్థాలు : పక్కన శక్తినిస్తుంది
- █ **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**  
కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణం
- █ **Phosphorus : Essential for assimilation**  
ఫాస్ఫరస్ : అవసరం అనుభవం
- █ **Iron : Enhances Blood**  
ఐరన్ : రక్తం తయారీ
- █ **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**  
పీచుపదార్థాలు : ఎక్కువ రక్తపోటును నివారించు మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నివారించు.
- █ **Thiamine : Enhances energy release**  
థయామిన్ : శక్తి విడుదలను మెరుగుపరుస్తుంది.
- █ **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**  
రిబోఫ్లేవిన్ : ఆరోగ్యకరమైన నోటి మరియు కళ్లను సృష్టిస్తుంది.
- █ **Niacin : Creates Healthy Skin**  
నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని సృష్టిస్తుంది.
- █ **Folicacid : Renews Blood**  
ఫోలిక్ ఆసిడ్ : రక్తపుర్రం తయారీ