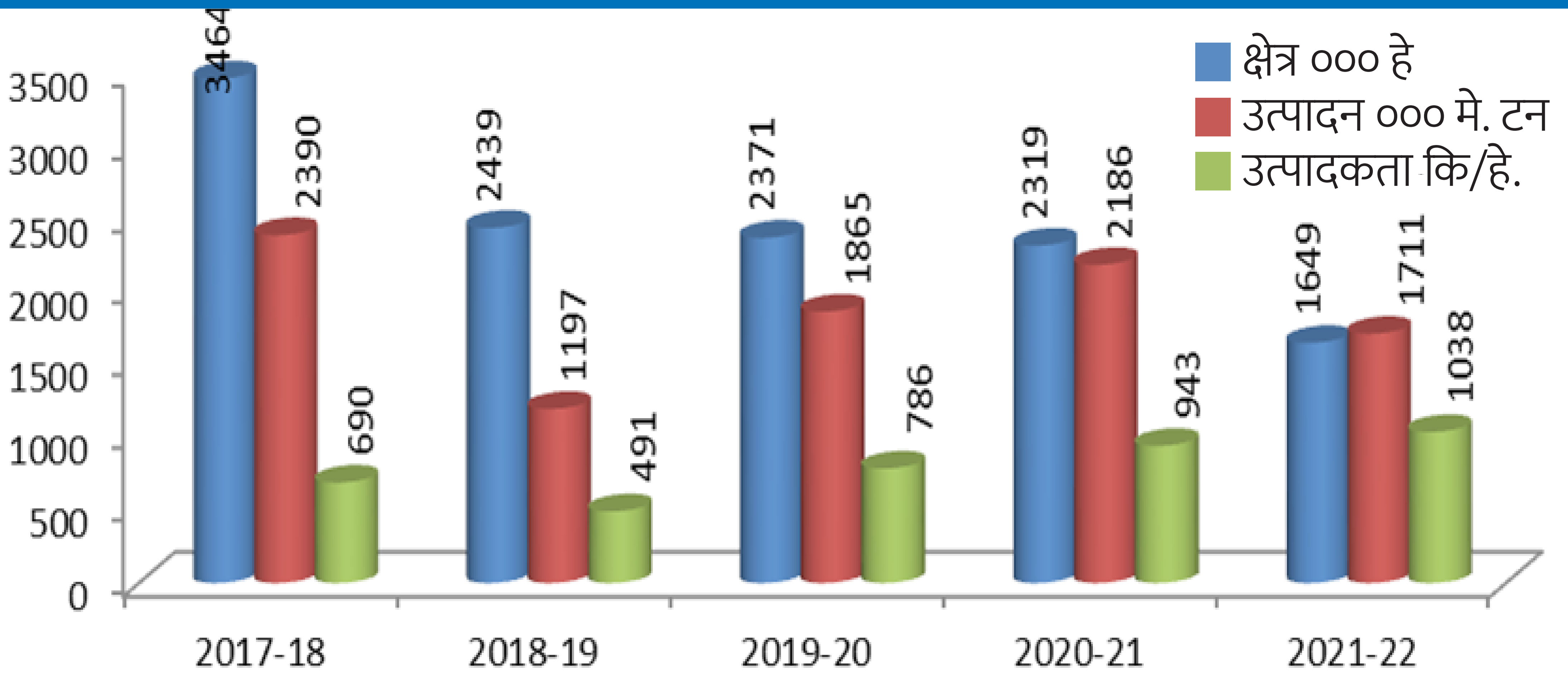




आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक वृणधान्य वर्ष-२०२३



ज्वारी



ज्वारी पिकाचे
पोषण मूल्य:
प्रति १०० ग्राम

प्रथिने
१०.४ ग्रा.

कबोदके
७२.६ ग्रा.

लोह
४.१ मि.ग्रा.

खनिजे
१.६ ग्रा.

- ज्वारी ग्लूटेन-मुक्त, फायबर, लोह, प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे व सूक्ष्म पोषक घटकांनी युक्त आहे.
- ज्वारी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करते.
- ज्वारी रक्ताभिसरण वाढवते.

- ज्वारी वजन कमी करण्यास मदत करते.
- ज्वारी हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगली आहे.
- ज्वारी शरीरातील ऊर्जा पातळी सुधारते.
- ज्वारीमुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारते.