

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

30 జూన్ 2024 :: 30 JUNE 2024



ఈ పజిల్ విజిలేసి

# 50

## పండ్లు



## Your Eggscellency!

పోషకాల్లో మహారాజు లాంటి ఆహారం గుడ్డు. లెక్కలేనన్ని పోషకాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, మైక్రో స్యూట్రియంట్స్ కలిగియున్న ఏకైక ఆహారం గుడ్డు. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తలదన్నే శక్తివంతమైనది, అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుడ్డును బెస్ట్ ఫుడ్ గా కీర్తిస్తారు, స్వీకరిస్తారు.

తల్లిపాల తర్వాత ఎక్కువ బయోలాజికల్ వేల్ఫ్యా ఉన్న ఆహారం గుడ్డు. వివిధ ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే

ఎన్నో పోషకాలు ఒక్క గుడ్డులో లభిస్తాయి. 14 పోషకాలతో పాటు అధిక మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, మైక్రో స్యూట్రియంట్స్ కలిగియున్న ఏకైక ఆహారం గుడ్డు. ప్రతి రోజు గుడ్డు తినడం ద్వారా మానవ శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభించడంతో పాటు ఐమున్సిటీ పెరుగుతుంది.

సందేహో యా మందే, రోజే బ్రావ్ అండే



నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ