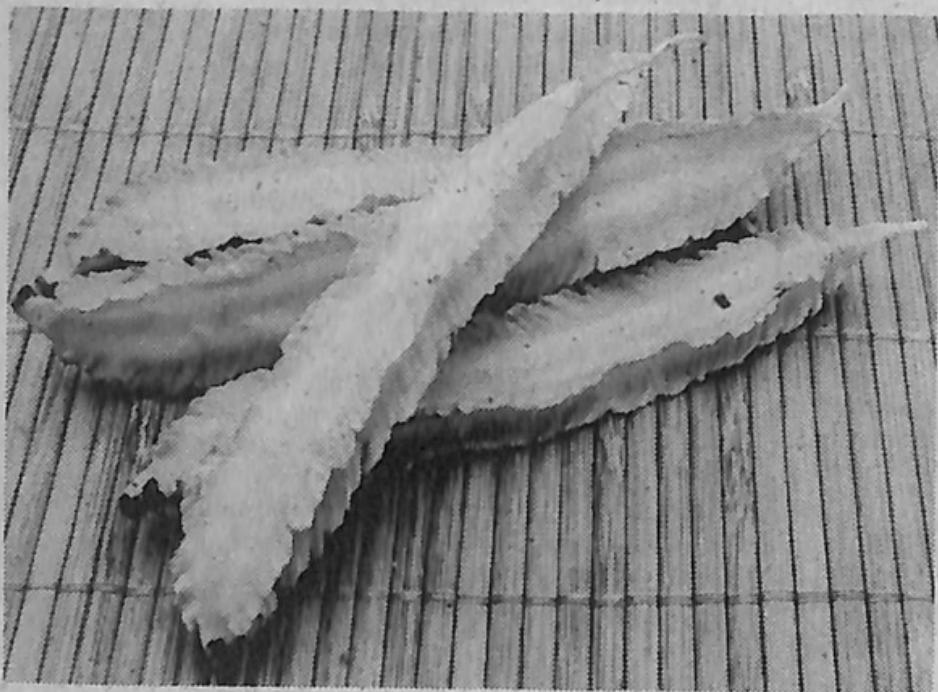


ശാസ്ത്രക്കാമുടി

ചതുരശ്വയർ പ്രോട്ടീൻ സന്പന്നം



[പ]കൂതിരത്തപ്രൂട്ടിനിന്നേമികച്ചുകലവറയാണ് ചതുരശ്വയർ. സസ്യാഹാരികൾക്ക് മാംസ്യത്തിന്നേക്കാവ് പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പയർവർഗ്ഗങ്ങളിൽ മുന്തിയ പരിഗണന നൽകാം. ചതുരശ്വയർ റിന്. ചതുരശ്വയർ റിന് 32 ശതമാനം മാംസ്യമുണ്ട്! വള്ളിപ്പയറിലും ചിരയിലും അടങ്കിയിരിക്കുന്ന മാംസ്യത്തിന്നേ എട്ട് മട്ടങ്ങൾ, ബിന്ദി മും കൂറ്റിലും ഉള്ളതിന്നേ മുപ്പത് ഹരട്ടിയും മാംസ്യം ചതുരശ്വയർ ലൈംഗം കേൾക്കുന്നോൾ അംഗീകാരം തോന്നുന്നില്ലെന്ന്.

കാഴിസ്യും, ചെന്നു, സർഡിൻ, പൊട്ടാസ്യും, ഫോസ്ഫറിസ്, ഇരുപ്പ്, മഗ്നീഷ്യും എന്നി മുലകങ്ങൾക്ക് പുറമേ വിറ്റാമിൻ എ, തയാമിൻ, റെബോഫ്ലാവിൻ, വിറ്റാമിൻ സി, അന്ജം, കൊഴുപ്പ്, അമിനോ ആസിഡുകൾ, നിയാസിൻ എന്നിവയും കാർബോഹൈഡ്രാറ്റും ഉണ്ട് ചതുരശ്വയർ റിന്. ഒഹനപ്രക്രിയ സൂഗമമാക്കുന്ന നായകളുടെ വൻ ശേഖരമാണ് ചതുരശ്വയർ ലൈംഗത്. ബിന്ദി മും ചിരയിലുമുണ്ടായിരിക്കുന്നതിന്നേ എട്ട് മുതൽ പത്തു ഹരട്ടിയോളം വരും ഇത്.