

මයිලෝවල යහගුණය ගැන ඔබ දන්නවාද?



කිරි
කිරි වල කැල්සියම් අඩංගුවේ.



කොකෝවා
දරුවන් කැමති කොකෝවා රසය.



බාර්ලි

බාර්ලි වලින් ලබාගන්නා මෝල්ට් කාරයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු වේ.

විටමින් 6 ක්
හා බිනීන් 2 ක්

එක් කල සීනි (සුක්රෝස්) හේ හැඳි 1 ක් අඩංගුය



ඔබ දන්නවාද?



මයිලෝ කෝප්පයක දිනපතා ගන්නා අවශ්‍යතාවයෙන් 8% වන 159kcal* අඩංගුය

*2000kcal අනුව

මයිලෝ 100g ක අන්තර්ගතය:

ශක්ති : 21.8 mg ,කැල්සියම් : 594 mg ,විටමින් B2 : 1.8 mg ,හිසැසින් : 30.1 mg , විටමින් B6 : 2.3 mg ,විටමින් B12 : 3.6 µg ,විටමින් C : 54 mg සහ විටමින් D : 7.4 µg



පෝෂණය සමගින් ඉදිරියට