

# மைலோவின் நலச்செழுமையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு கோப்பை மைலோவும் பால், மோல்ட் பார்லி, கொக்கோ, விட்டமின்கள், கனியுப்புக்கள் பலவற்றின் நலச்செழுமை மிக்கது.

6 விட்டமின்கள்  
மற்றும் 2  
கனியுப்புக்கள்

1 தேக்கரண்டி  
சீனி (சுக்ரோசு)



**பால்**

புரதம் மற்றும்  
கல்சியத்திற்கு  
புகழ்பெற்ற மூலம்



**கொக்கோ**

நீங்கள் விரும்பும்  
சொக்கிலேட் சுவையைச்  
சேர்ப்பிக்கின்றது



**மோல்ட்  
பார்லி**

சக்தியைத் தரும்  
சிறத்தொரு மூலம்



**உங்களுக்குத் தெரியுமா?**



கோப்பை மைலோ 159 கிளோ  
கலோரியைக் கொண்டுள்ளது.  
இது உங்களுடைய அன்றாட சக்தி  
தேவைப்பட்டின் 8% ஆகும்.

\*2000 கிளோ கலோரி அடிப்படையில்

100 கிராம் மைலோவில் அடங்கியுள்ளவை:

இரும்பு: 21.8 மிகி, கல்சியம்: 594 மிகி, விட்டமின் B2: 1.8 மிகி, நியாசின்: 30.1 மிகி,

விட்டமின் B6: 2.3 மிகி, விட்டமின் B12: 3.6 அமைகி, விட்டமின் C: 54 மிகி மற்றும்

விட்டமின் டி: 7.4 அமைகி



**போஷாக்குடள்  
முன்னோக்கி**