

# COMBOGRAINS AHAAR

## Health Benefits

- Keeps Stomach Full For Long Time
- Improves Digestion
- Weight Management
- Cholesterol Management
- Control Hyperacidity
- Natural Proteins, Magnesium Phosphorous
- Calcium
- Iron



## Be "Arogyanirbhar" with Nityaposhanam

"नमस्कार मित्र-मैत्रिणीनो, नैसर्गिक प्रथिने आणि चोथा (फायबर) यांचं मी एक रुचकर मिश्रण आहे ज्यामुळे मधुमेहींना रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास व आरोग्यपूरक आहार घेऊन वजन कमी करण्यास उपयुक्त आहे. .... ७ प्रकारच्या तृणधान्य व कडधान्य यांच्यातील पोषणद्रव्यांनी संतुलित आणि उत्तम दर्जाच्या प्रथिने कॅल्शियम, लोह व इतर अनेक सुक्ष्म पोषण द्रव्ये उदा. सेलेनियम, मॅग्नेशियमयुक्त असे मी एक मिश्रण आहे."

### कॉम्बोग्रेन्स आहार चे वैशिष्ट्य काय आहे ?

कॉम्बोग्रेन्स आहारमधील तृणधान्ये व कडधान्ये यांच्या पौष्टिक मिश्रणामुळे मधुमेह नियंत्रणास चांगली मदत होते. यात असणारे प्रोटीन्स, कर्बोदके, कॅल्शियम तसेच मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस यासारखी महत्वाची खनिजे संघटितपणे काम करतात. ज्यामुळे आपल्या अवयव पेशींचे कार्य सुरळीतपणे चालण्यास मदत होते. तेव्हा मित्रमैत्रिणीनो डोळस होऊन आहार घ्या आणि सततच्या तपासण्या व दवाखान्यापासून लांब रहा!!! तुम्हाला उत्तम आरोग्यासाठी शुभेच्छा!!!

### कॉम्बोग्रेन्स आहार-आरोग्यदायी फायदे

- या आहारापासून बनवलेली पाककृती खाल्ल्यावर बऱ्याच काळापर्यंत पोट भरल्याची भावना राहते. (Satiety Feeling) ज्यामुळे विनाकारण खाल्ले जाणारे अपायकारक (Junk Food) अन्नपदार्थ आपोआप टाळले जातात.
- कॉम्बोग्रेन्स आहार पाककृतीच्या नियमित सेवनाने पचनकार्य (Digestion) सुधारते. या मिश्रणातील सुक्ष्मपोषणद्रव्ये (Micronutrients) पचनाला पुरक आहेत.
- आरोग्यदायी आहार घेऊन वजन, कोलेस्ट्रॉल, हायपरऑसिडीटी, अपचन इ. कमी करायचे असेल तर कॉम्बोग्रेन्स आहार एक उत्तम पर्याय आहे.
- कॉम्बोग्रेन्स या आहारातून मिळणारे प्रोटीन्स, कॅल्शियम, लोह, फायबर्स, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास खुप उपयुक्त आहेत.

"I am a tasty blend of natural Protein and Fiber rich grains, beneficial for sugar control in Diabetes as well as for those who are looking to lose weight with healthy food...I am a nutritionally balanced combination of 7 grains that add good amount of Proteins, Calcium, Iron and many other micronutrients like Selenium, Magnesium, B vitamins, Folic Acid etc. I serve a dish filled with nutrients, the real staff that run our body system smoothly and helps you being free from health issues. Enjoy taste of health in an easy way and feel energetic for whole day!!!"

Wish You Good Health!!!

### What is special about combograins Ahaar?

This is a combination of natural millets. They are gluten free and rich in good proteins, fibers. Hence they have low glycemic index (Low GI foods) which makes this ahaar helpful in reducing and managing blood sugar.

