

சத்தான உணவுகள்

உணவுகளை அதன் பயன்பாட்டோடு இணைக்கவும்

தாதுச்சத்து

சக்தியைக்
கொடுக்கிறது

மாவுச்சத்து

நலமாக வாழ
உதவுகிறது

புரதச்சத்து

உடலுக்கு
வெப்பத்தைத்
தருகின்றது

கொழுப்புச் சத்து

உடல் வளர்ச்சிக்கு
உதவுகின்றது

நீர்

எளிதான உணவு
செரிமானத்திற்கும்
மலம் கழிக்கவும்
உதவுகின்றது

உயிர்ச்சத்து

உடல் வெப்பத்தைச்
சீராக வைத்துக்கொள்ள
உதவுகிறது

நார்ச்சத்து

உடல் நலத்தைப் பேண
உதவுகிறது