

FIBER RICH FOODS



Flaxseeds
అవిస గింజలు



Quinoa
క్వినోవా



Oats
ఓట్స్



Chia seeds
చియా విత్తనాలు



Ragi
రాగి



Bajara
సజ్జలు



Jowar
జొన్నలు



whole wheat flour
గోధుమ పిం



Brown Rice
దంపుడు బియ్యం.



Barley
బార్లీ



Black gram
మినుములు



green gram
పెసర పప్పు



Red gram dhal
కందిపప్పు



Gingelly seeds
నువ్వులు



Chickpeas
శనగ గింజలు



Dry coconut
ఎండు కొబ్బర



Apple
ఆపిల్



Guava
జామ



Banana
అరటి



Papaya
బొప్పాయి

FIBER RICH FOODS



Pomegranate
దానిమ్మ



Orange
ఆరెంజ్



sapota
సపోటా



Carrot
క్యారెట్



Beetroot
బీట్‌రూట్



Lady's Finger
బెండకాయ



Cabbage
క్యాబేజీ



Cauliflower
కాల్‌ఫ్లవర్



Almonds
బాదం



Ground nut
వేరుశనగ



Sweet Potato
చిలగడదుంప



Brinjal
వంకాయ



Green Peas
పచ్చి బఠానీ



Cow pods
అలసందలు



Cluster beans
గోరుచిక్కుడు



Double beans
చిక్కుడు



Drumstick
మునక్కాయ



Curry leaves
కరివేపాకు



Drumstick Leaves
మునగ ఆకులు



Amaranth
తోటకూర