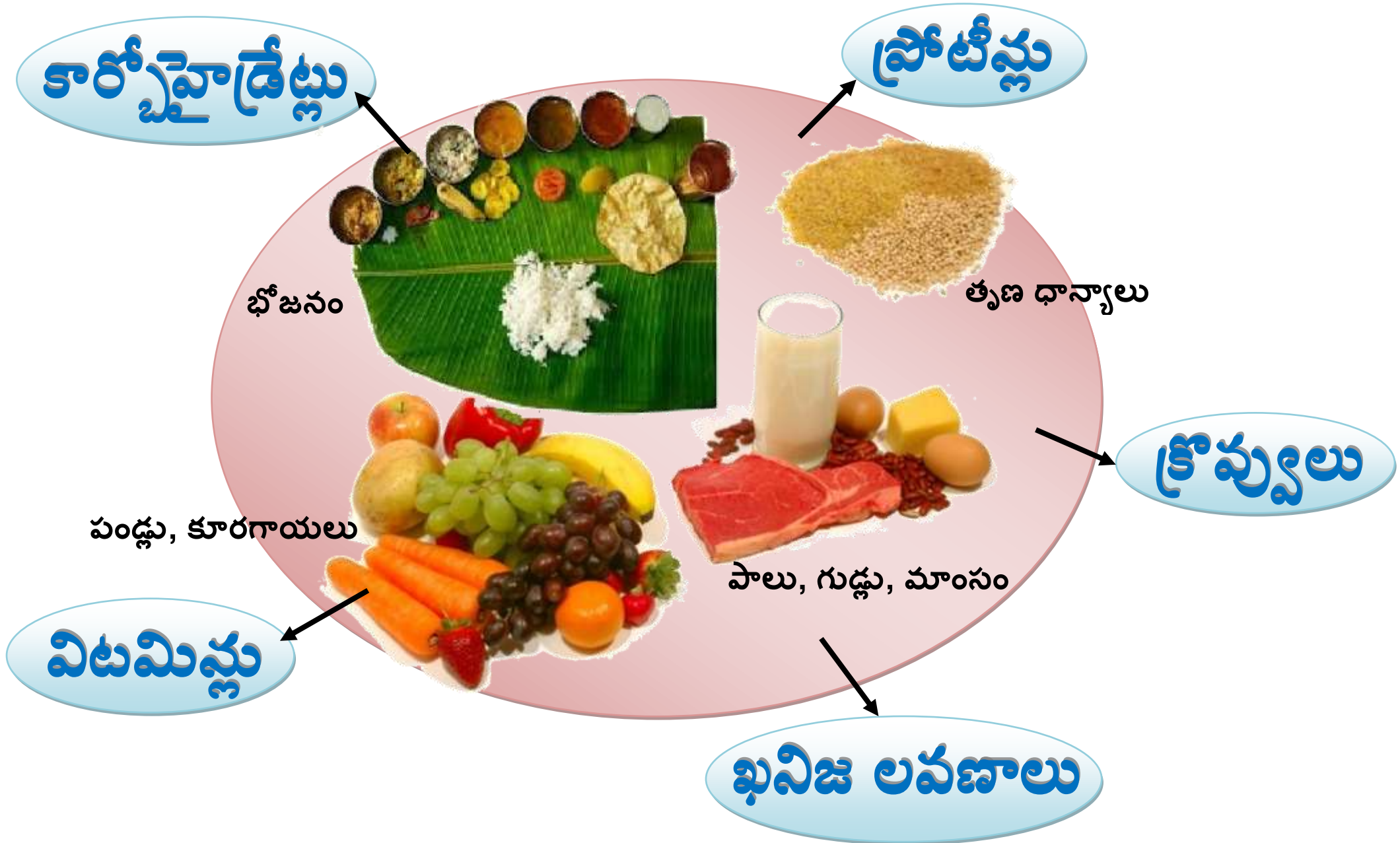


1. ఆహారంలోని అంశాలు - సంతృప్త ఆహారం



పీచు పదార్థాలు



కూరగాయలు



పండ్లు

శక్తినిచ్చే ఎండు పండ్లు, గింజలు



అక్రోటు (walnut)



జీడిపప్పు



బాదంపప్పు



పిస్తాపప్పు



ఎండుద్రాక్ష



కర్జూరం