

सब्जियां हैं पौष्टिकता से भरपूर



पत्तागोभी (Cabbage)

C K B6



टमाटर (Tomato)

C K



भिन्डी (Okra)

C K B6



ब्रोकली (Broccoli)

C K B6 A



मक्का (Corn)

B6 E



धनिये के पत्ते (Coriander Leaves)

C K



खीरा (Cucumber)

C K A



गाजर (Carrot)

A B6



शिमला मिर्च (Capsicum)

C A B6 B2



हरी मिर्च (Green Chilli)

C



बैंगन (Eggplant)



मुंगा के पत्ते (Drumstick leaves)

C B6



चुकंदर (Beetroot)

C A



पालक (Spinach)

K B6



करेला (Bitter Gourd)

C



लहसुन (Garlic)

C B6



पुदीना (Mint)

C



शकरकंद (Sweet Potato)

B6 B2 C



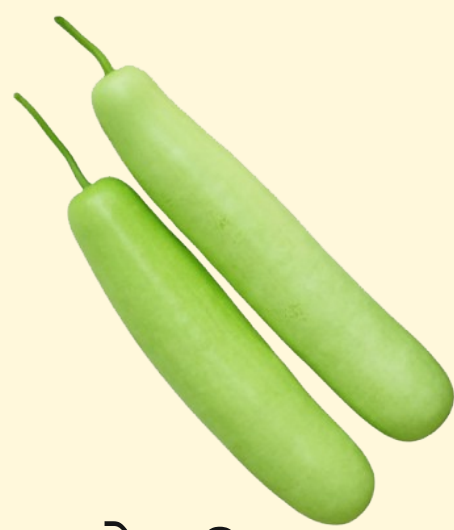
लाल साग (Amaranth)

A C K



प्याज (Onion)

C



लौकी (Bottle Gourd)



शलजम (Turnip)

B6 K C



गोभी (Cauliflower)

A D



तोरई (Sponge Gourd)

C



कद्दू (Pumpkin)

C



मूली (Radish)

C

पौष्टिकता के सूचक (इंडिकटर)

- A विटामिन (Vitamin A)
- C विटामिन (Vitamin C)
- D विटामिन (Vitamin D)
- K विटामिन (Vitamin K)
- B6 विटामिन (Vitamin B6)
- B12 विटामिन (Vitamin B12)
- आईरन (Iron)
- फाइबर (Fibre)
- पोटैशियम (Potassium)
- सोडियम (Sodium)
- कैल्शियम (Calcium)
- कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)



बिरसा कृषि विश्वविद्यालय
कांके, रांची - 834006
झारखंड, भारत
वेबसाइट: www.bauranchi.org



विज्ञान प्रसार
(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्था)
ए-50 इन्स्टिट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा- 201 309 (उ.प्र.) भारत
ईमेल - info@vigyanprasar.gov.in
वेबसाइट - www.vigyanprasar.gov.in