



## MICROGREENS NUTRITION CHART

ENGLISH	TELUGU	HINDI	NUTRIENTS (HIGH IN)	HELPS SUPPORT*
 Broccoli	బ్రోకలీ	బ్రోకలీ	Vit C, K, A, Folate, Potassium	Immunity, Detox, Heart Health
 Basil	బేసిల్ / తులసి	తులసి / బేసిల్	Vit K, A, Iron, Antioxidants	Digestion, Anti-inflammation
 Beetroot	బీట్‌రూట్ / బీటుదుంప	చుండర	Folate, Iron, Manganese, Vit C	Blood Health, Circulation
 Mustard	అవాల్లు	सरसों	Vit C, A, K, Calcium	Digestion, Respiratory Relief
 Fenugreek	మెంతులు	मेथी	Iron, Magnesium, Vit C	Blood Sugar Balance, Digestion
 Pea Shoots	బఠానీ రెమ్మలు	मटर के अंकुर	Vit C, K, Folate, Protein	Immunity, Bone Health
 Pink Radish	గులాబీ ముల్లంగి	गुलाबी मूली	Vit C, K, Folate	Detox, Digestion
 Sango Radish	సాంగో ముల్లంగి	सैंगो मूली	Vit C, K, Anthocyanins	Cell Protection, Detox
 Sunflower	పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు	सूरजमुखी	Vit E, B-Vitamins, Zinc	Skin, Hair, Energy
 Bok Choy	బోక్ చోయ్	बाँक चॉय	Vit C, K, Calcium	Bone Strength, Immunity
 Spinach	పాలకూర	पालक	Iron, Folate, Vit K	Anemia, Nerve Health
 Turnip	శల్లం	शलजम	Vit C, Fiber, Potassium	Digestion, Metabolism
 Cabbage	క్యాబేజీ	पत्ता गोभी	Vit C, K, Folate	Gut Health, Immunity
 Cauliflower	గోబీ	फूलगोभी	Vit C, K, Choline	Brain Health, Detox

	ENGLISH	TELUGU	HINDI	NUTRIENTS (HIGH IN)	HELPS SUPPORT*
	Kohlrabi	నూలుకోసు	गंध गोभी	Vit C, Potassium	Immunity, Heart Health
	China Rose Radish	చైనా గులాబీ ముల్లంగి	चीन गुलाब मूली	Vit C, K, Pigments	Liver Support, Detox
	White Radish	తెల్ల ముల్లంగి	सफेद मूली	Vit C, Folate, Fiber	Digestion, Kidney Balance
	Red Cabbage	ఎరుపు క్యాబేజీ	लाल बंदगोभी	Anthocyanins, Vit C	Heart & Eye Health
	Maple Peas	మేపుల్ బటానీలు	मैपल मटर	Protein, Vit C, Folate	Muscle Health, Bone Support
	Lettuce	లెట్యూస్	लेट्यूस	Vit A, K, Folate	Hydration, Digestion
	Red Amaranthus	ఎర్ర తోటకూర	लाल चौलाई	Iron, Calcium, Vit C	Blood & Bone Strength
	Wheatgrass	గోధుమ గడ్డి	व्हीटग्रास	Chlorophyll, Vit A, C, E	Detox, Energy
	Alfalfa	అల్ఫల్ఫా	रिज़का	Vit K, Manganese	Bone Support, Vitality
	Arugula	అరుగులా	अरुगुला	Vit K, A, Nitrates	Blood Pressure, Bone Health
	Green Amaranthus	పచ్చ తోటకూర	हरा चौलाई	Iron, Calcium, Vit A, Vit C, Folate	Blood Health, Bone Strength, Immunity, Anemia Support
	Cilantro/Coriander	కొత్తిమీర	धनिया	Vit A, C, E, K, iron, potassium, magnesium, and zinc	Detox, Anti-inflammation, Digestion
	Swiss Chard	స్విస్ చార్డ్	स्विस चार्ड	Vit A, K, C, Magnesium, Iron	Improves Bone health and Blood circulation
	Dill	సువా ఆకులు	सोआ	Vit A, C, Calcium, Antioxidants	Aids digestion and gut health