



MICROGREENS NUTRITION CHART

	ENGLISH	TELUGU	HINDI	NUTRIENTS (HIGH IN)
	Broccoli	బ్రోకలీ	ब्रोकली	Vit C, K, A, Folate, Potassium
	Basil	బేసిల్ / తులసి	तुलसी / बेसिल	Vit K, A, Iron, Antioxidants
	Beetroot	బీట్‌రూట్ / బీటుదుంప	चुकंदर	Folate, Iron, Manganese, Vit C
	Mustard	అవాల్లు	सरसों	Vit C, A, K, Calcium
	Fenugreek	మెంతులు	मेथी	Iron, Magnesium, Vit C
	Pea Shoots	బఠానీ రెమ్మలు	मटर के अंकुर	Vit C, K, Folate, Protein
	Pink Radish	గులాబీ ముల్లంగి	गुलाबी मूली	Vit C, K, Folate
	Sango Radish	సాంగో ముల్లంగి	सैंगो मूली	Vit C, K, Anthocyanins
	Sunflower	పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు	सूरजमुखी	Vit E, B-Vitamins, Zinc
	Bok Choy	బోక్ చోయ్	बॉक चॉय	Vit C, K, Calcium

	ENGLISH	TELUGU	HINDI	NUTRIENTS (HIGH IN)
	Spinach	పాలకూర	पालक	Iron, Folate, Vit K
	Turnip	శల్లం	शलजम	Vit C, Fiber, Potassium
	Cabbage	క్యాబేజీ	पत्ता गोभी	Vit C, K, Folate
	Cauliflower	గోబి	फूलगोभी	Vit C, K, Choline
	Kohlrabi	నూలుకోసు	गंथ गोभी	Vit C, Potassium
	China Rose Radish	చైనా గులాబీ ముల్లంగి	चीन गुलाब मूली	Vit C, K, Pigments
	White Radish	తెల్ల ముల్లంగి	सफेद मूली	Vit C, Folate, Fiber
	Red Cabbage	ఎరుపు క్యాబేజీ	लाल बंदगोभी	Anthocyanins, Vit C
	Maple Peas	మేపుల్ బటానీలు	मैपल मटर	Protein, Vit C, Folate
	Lettuce	లెట్యూస్	लेट्यूस	Vit A, K, Folate
	Red Amaranthus	ఎర్ర తోటకూర	लाल चौलाई	Iron, Calcium, Vit C
	Wheatgrass	గోధుమ గడ్డి	क्हीटग्रास	Chlorophyll, Vit A, C, E

	ENGLISH	TELUGU	HINDI	NUTRIENTS (HIGH IN)
	Alfalfa	అల్ఫల్ఫా	रिज़का	Vit K, Manganese
	Arugula	అరుగులా	अरुगुला	Vit K, A, Nitrates
	Green Amaranthus	పచ్చ తొటకుర	हरा चौलाई	Iron, Calcium, Vit A, Vit C, Folate
	Cilantro/Coriander	కొత్తిమీర	धनिया	Vit A, C, E, K, iron, potassium, magnesium, and zinc