



पालक साग



मैथी साग



बथुआ



लाल साग



सरसों साग



पत्तेदार प्याज



कच्चा केला



टमाटर



कद्दू



करेला



गाजर



चुकन्दर



आंवला



नींबू



अंकुरित चना



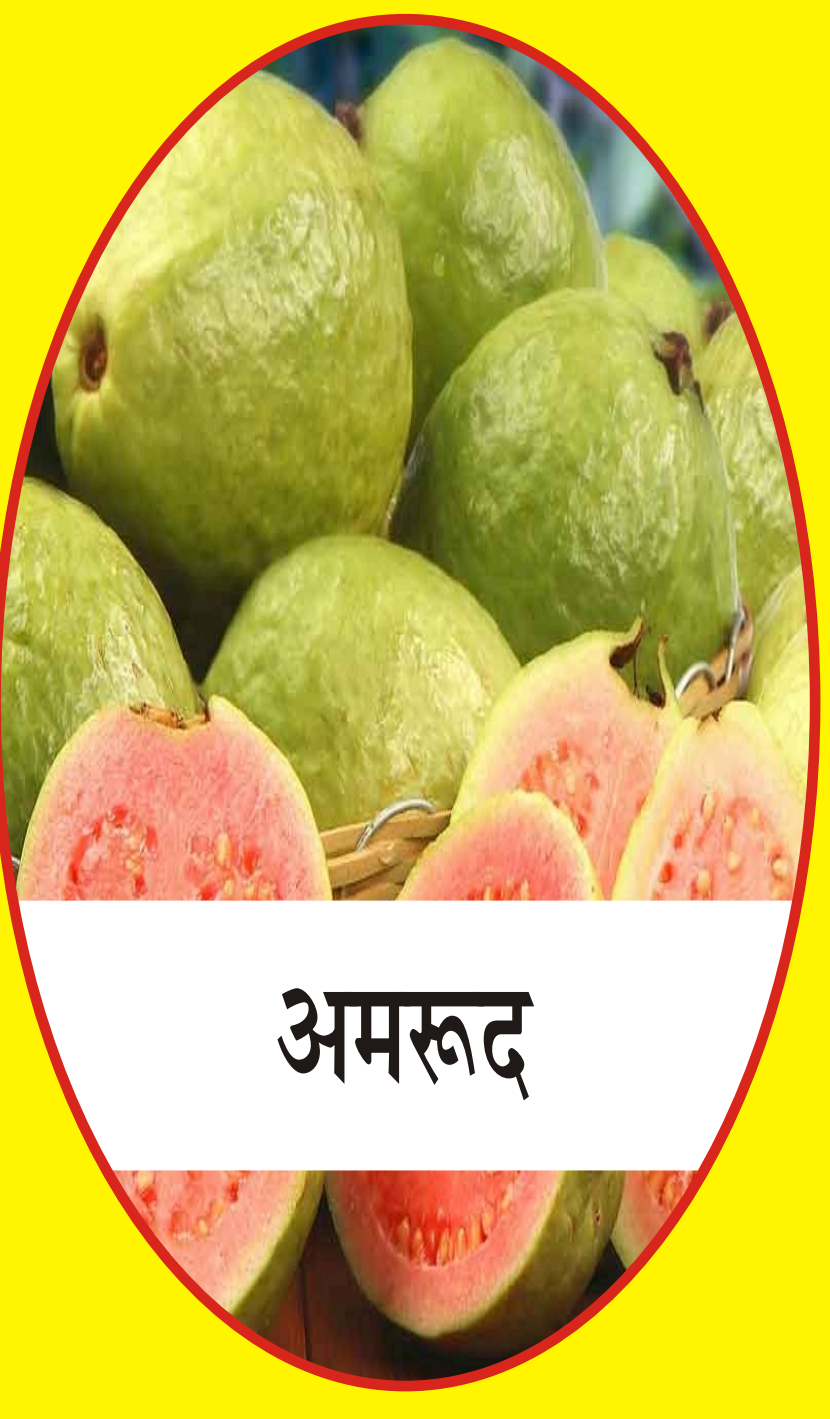
अंकुरित मूंग



पक्का केला



पका पपीता



अमरूद



दूध



कलेजी



मछली



महूआ की रोटी



तिल का लड्डू



गुड़

खर्चा कम और ताकत अपार
कमजोरी एवं खून की कमी से बचाव के
लिए साग-सब्जियाँ, फल एवं देसी आहार



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश

