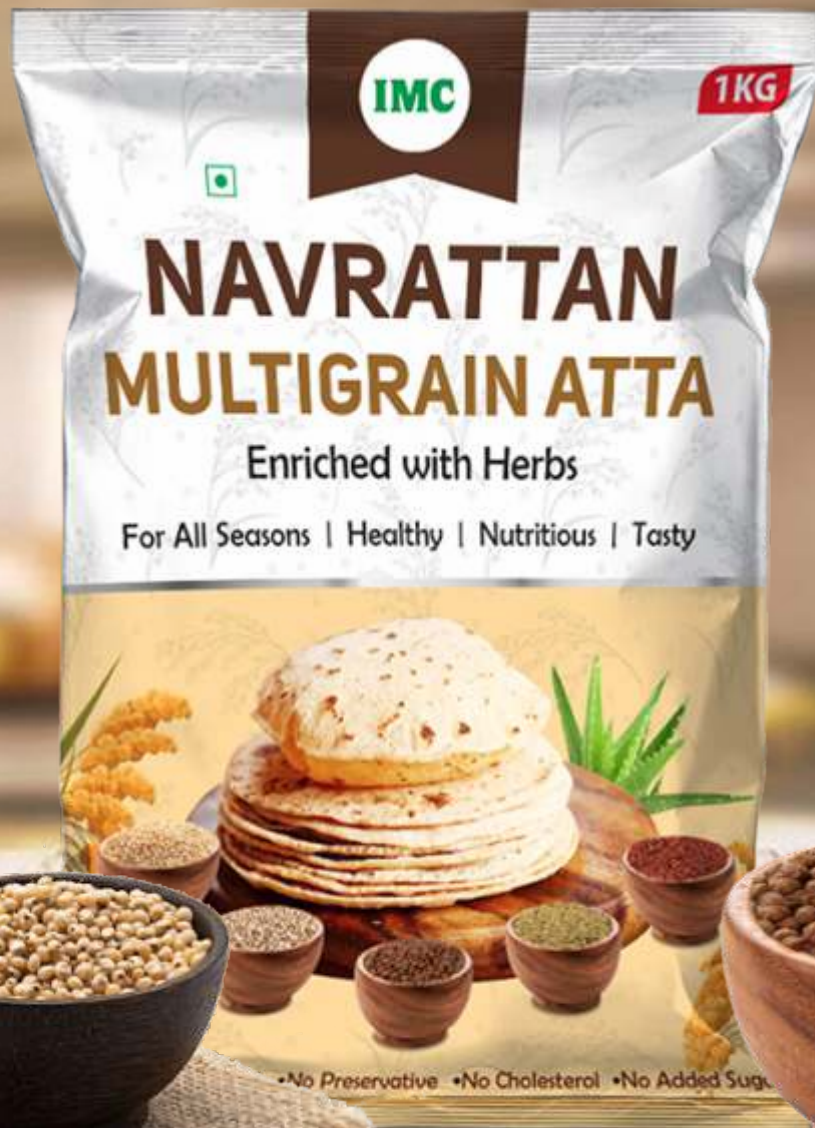


IMC

# NAVRATTAN MULTIGRAIN ATTA



# Navrattan Multigrain Atta

Flour( Atta) is a significant ingredient in Indian cuisine. Different flours are used for dedicated usage because each flour has its own usage and benefits.

IMC Navrattan Multigrain Atta combines qualities and benefits all together to provide nutritional boost as it is mix of multiple grains. IMC Navrattan Multigrain Atta is health friendly meant for all seasons



## **Barley:**

Barley commonly known as Jou is a vital cereal crop. Presence of soluble fibers in barley promote satiety and help weight loss. Its high fiber content improves digestion. Some studies have discovered that barley can reduce the risk of developing gallstones. Barley can also keep the cholesterol at lower level.



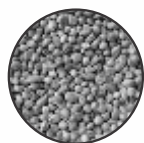
## **Sorghum:**

Sorghum is a nutrient packed grain. It is rich in vitamins and minerals. It is an excellent source of fibers, proteins and antioxidants. Sorghum is gluten free. It is versatile and easy to add to a number of recipes.



## **Channa:**

Good source of fibers and proteins, Channa is beneficial for appetite. It is rich in plant based proteins. Channa supports blood sugar control. It may help manage the weight. It also protects against certain chronic diseases.



## **Bajra:**

Bajra is a complete protein especially for vegetarians. It is gluten free and high in fibers. Bajra is good for diabetic and heart patients. It lowers cholesterol, blood pressure and relieves constipation. Bajra helps prevent anaemia. It is rich in folic acid and antioxidants which help fight the body against infections. It is good for bones, skin and eyes.

## **HowTo Use:**

- Take 15-20% more water to knead as compared to normal wheat atta. In order to get better results, keep it for 30 minutes before making chapattis.

## **Benefits:**

- IMC Navrattan Multigrain Atta has higher circulation of dietary fibers and compounds.
- It is enriched with herbs, minerals and vitamins that add to its nutritional value.
- IMC Navrattan Multigrain Atta is ideal for our digestive system.



# नवरतन मल्टीग्रेन आटा

आटा भारतीय पाक-शाला की सामग्री का एक महत्वपूर्ण अंश है। हर प्रकार के आटे एक विशेष उपयोग के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं क्योंकि हर आटे की अपनी गुणवत्ता है। हर मौसम में स्वास्थ्य के लिए अनुकूल है।



## बारले :

बारले को आमतौर पर जौ के नाम से जाना जाता है। जौ में घुलनशील फाइबर की उपस्थिति तृप्ति को बढ़ावा देती है और वजन घटाने में मदद करती है। इसकी उच्च फाइबर सामग्री पाचन में सुधार करती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि जौ पित पथरी के विकसित होने की संभावना को कम करता है। जौ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी सहायक है।



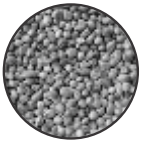
## सोरघम :

सोरघम एक पोषक तत्वों से भरा अनाज है। यह विटामिन और खनिजों में समृद्ध है। यह फाइबर, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट का एक उत्कृष्ट स्रोत है। सोरघम ग्लूटन मुक्त है। इसमें अनेक गुण शामिल हैं और इसे कई व्यंजनों में जोड़ना आसान है।



## चना :

फाइबर और प्रोटीन का अच्छा स्रोत, चना भूख के लिए फायदेमंद है। यह पौधे आधारित प्रोटीन में अधिक पाया जाता है। चना ब्लड शुगर को नियंत्रण करने में मदद करता है। यह वजन को नियमित करने में मदद कर सकता है। यह कुछ पुरानी बीमारियों से भी बचाता है।



## बाजरा :

बाजरा विशेष रूप से शाकाहारियों के लिए एक पूर्ण प्रोटीन है। यह ग्लूटन मुक्त है और इसमें फाइबर उच्च मात्रा में पाए जाते हैं। मधुमेह और हृदय रोगियों के लिए बाजरा अच्छा है। यह कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को कम करने में सहायक है और कब्ज से राहत देता है। बाजरा एनीमिया को रोकने में मदद करता है। यह फोलिक एसिड और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो शरीर को संक्रमणों से लड़ने में मदद करते हैं। यह हड्डियों, त्वचा और आंखों के लिए अच्छा है।

## इस्तेमाल करने के विधि :

- सामान्य गेहूं के आटे की तुलना में गूंघने के लिए 15-20% अधिक पानी लें। बेहतर परिणाम पाने के लिए, चपाती बनाने से पहले इसे 30 मिनट तक रखें।

## लाभ :

- आई.एम.सी नवरतन मल्टीग्रेन आटा में आहार फाइबर और यौगिकों की उच्च मात्रा शामिल है।
- यह जड़ी बूटियों, खनिजों और विटामिनों से समृद्ध है जो पोषक गुणों में वृद्धि करते हैं।
- आई.एम.सी नवरतन मल्टीग्रेन आटा हमारे पाचन तंत्र के लिए आदर्श है।

