

*Travel Not To
Go Anywhere
But To Go With Heart*



*I Am Robert Louis. I Travel Not To Escape Life,
But For Life Not To Escape Us*

WELCOME TO MANMESH INDUSTRIES PVT. LTD. INFORMATION ABOUT WORLD BEST PROTEIN POWDER

मुफा और पूफा क्या है?

मुफा और पूफा या मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड को "स्वस्थ वसा" भी कहा जाता है। ये वसा, जो आपके स्वास्थ्य और आपके दिल की रक्षा करते हैं, संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा हैं।

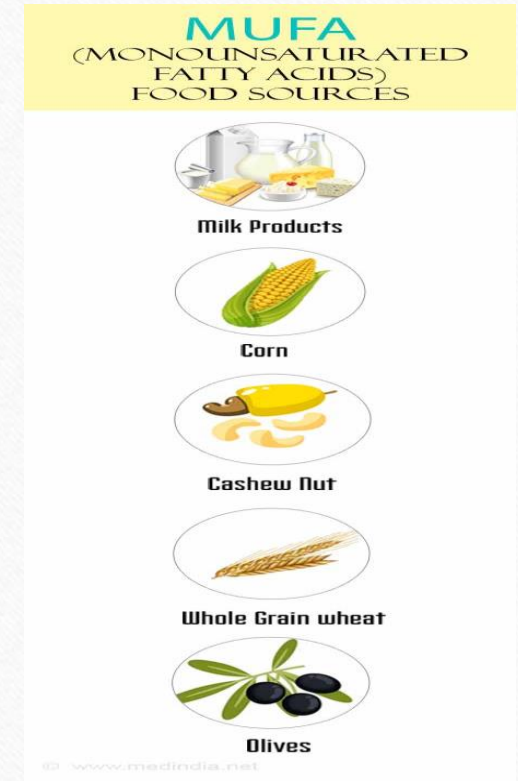
MUFAS:- मैं एक डबल-बंधुआ, या असंतृप्त, कार्बन परमाणु होता है। ये वसा आमतौर पर कमरे के तापमान पर तरल होते हैं, लेकिन जब आप उन्हें ठंडा करते हैं, तो वे ठोस हो जाते हैं। संतृप्त वसा और ट्रांस वसा के बजाय मोनोअनसैचुरेटेड वसा का सेवन आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है और हृदय रोग और स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम कर सकता है।

WHAT IS MUFA AND PUFA?

MUFA and PUFA or monounsaturated fatty acids and polyunsaturated fatty acids - are also called "healthy fats". These fats, which protect your health and your heart, are an essential part of a balanced diet.

MUFAS:- विटामिन ई, एक विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट में भी उच्च होता है जो आपके कोशिकाओं को नुकसान से बचाकर आपके शरीर को स्वस्थ रखता है। अधिकांश खाद्य पदार्थों में वसा का एक संयोजन होता है, लेकिन एवोकैडो, पीनट बटर, नट्स, बीज, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, कैनोला तेल, तिल का तेल और सूरजमुखी का तेल विशेष रूप से मोनोअनसैचुरेटेड वसा में उच्च होते हैं।

PUFA:- मैं एक से अधिक दोहरे बंधुआ, या असंतृप्त, कार्बन परमाणु होते हैं। मोनोअनसैचुरेटेड वसा की तरह, पॉलीअनसैचुरेटेड वसा कमरे के तापमान पर तरल होते हैं, लेकिन वे ठंडा होने पर भी तरल रहते हैं। जब मॉडरेशन में खाया जाता है, तो पॉलीअनसैचुरेटेड वसा आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है और आपके हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है। पॉलीअनसैचुरेटेड वसा के स्रोतों में सोयाबीन तेल, मकई का तेल, कुसुम तेल, सामन, ट्राउट, मैकेरल, हेरिंग, अखरोट और सूरजमुखी के बीज शामिल हैं।



पॉलीअनसेचुरेटेड वसा के प्रकार TYPES OF POLYUNSATURATED FATS

पॉलीअनसेचुरेटेड वसा को दो श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: ओमेगा-एक्सएनयूएमएक्स फैटी एसिड सामान्य वृद्धि और विकास और उचित मस्तिष्क समारोह में एक भूमिका निभाते हैं। वे व्यापक सूजन को कम करते हैं और पुरानी बीमारियों, जैसे हृदय रोग, गठिया और कैंसर के जोखिम को कम करते हैं। ओमेगा-एक्सएनयूएमएक्स फैटी एसिड की तरह, ओमेगा-एक्सएनयूएमएक्स फैटी एसिड विकास, मस्तिष्क समारोह में एक भूमिका निभाते हैं, लेकिन वे चयापचय को भी विनियमित करते हैं, बालों के विकास को उत्तेजित करते हैं और प्रजनन प्रणाली को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ रहने की कुंजी दोनों प्रकार के फैटी एसिड के संतुलन का उपभोग करना है।

MUFA और PUFA:- को स्वस्थ वसा माना जाता है, फिर भी वे कैलोरी में उच्च होते हैं, जिनमें प्रति ग्राम 9 कैलोरी होती है। यहाँ मुट्ठी भर नट्स और एक चम्मच तेल बिना किसी नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव के वसा के लाभों को पुनः प्राप्त करने के लिए पर्याप्त है, जैसे वजन बढ़ना।

फैट है आपके शरीर के लिए फायदेमंद

माना जाता है कि एमयूएफए (MUFA) बॉडी में खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखने में मदद करता है। पीयूएफए (PUFA) भी खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है लेकिन बहुत अधिक मात्रा में इसके सेवन से अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी कम होने लगती है।

जी हां, सभी तरह के फैट्स आपकी सेहत को नुकसान नहीं पहुंचाते।

FAT IS BENEFICIAL FOR YOUR BODY

MUFAs are believed to reduce bad cholesterol in the body and help maintain good cholesterol. PUFA also helps in reducing bad cholesterol, but consuming too much of it can also reduce the amount of good cholesterol.



What are Monounsaturated Fatty Acids (MUFAS)

Monounsaturated fatty acids are one of the healthy types of fats. These fats are fat molecules that have one unsaturated carbon bond within them. Healthy oils with MUFAs can be found in a liquid form at room temperature and harden at colder temperatures.

What are Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAS)

Polyunsaturated fatty acids are another type of healthy fats. As the name suggests, these have more than one unsaturated carbon bond within the fat molecule. PUFAs are found in a variety of foods ranging from oils to nuts.



ELAICHI BENEFITS छोटी इलायची महज मीठे और नमकीन पकवानों का स्वाद और उनकी खुशबू ही नहीं बढ़ाती बल्कि ये आपकी हेल्थ के लिए भी बहुत फायदेमंद है। तो आइए जानते हैं इसे खाने से होने वाले लाभों के बारे में।

खराश दूर करने में, खांसी का इलाज, छाले दूर करने में, एसिडिटी, मुंह की दुर्गंध, मुंह का इन्फेक्शन होगा दूर, हिचकी होगी दूर.....

ELAICHI BENEFITS SMALL CARDAMOM NOT ONLY ENHANCES THE TASTE AND AROMA OF SWEET AND SALTY DISHES, BUT IT IS ALSO VERY BENEFICIAL FOR YOUR HEALTH. SO LET'S KNOW ABOUT THE BENEFITS OF EATING IT.

To relieve soreness., Cough treatment, In removing blisters, Acidity, halitosis., Mouth infection will go away., Hiccups will go away.....

खाने पीने की कोई डिश हो या मिठाई, उसमें अच्छी खुशबू लाने के लिए हम सभी इलायची (Cardamom) का ही प्रयोग करते हैं। आमतौर पर इलायची को मसाले और माउथ फ्रेशनर के रूप में ही इस्तेमाल किया जाता है। इलायची मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में उगने वाला एक पौधा है और अपने देश में कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल में इलायची की खेती सबसे ज्यादा की जाती है। अधिकतर लोगों को तो यह पता भी नहीं कि यह आपकी सेहत के लिए भी कई मायनों में फायदेमंद होती है। इलायची के गुण सिर्फ मुंह की बदबू दूर करने और व्यंजनों की खुशबू बढ़ाने तक ही सीमित नहीं है बल्कि यह सर्दी-खांसी, पाचन से जुड़ी समस्याएं, उल्टी, मूत्र से जुड़ी समस्याएं आदि के उपचार में बहुत कारगर है।

इलायची में पाए जाने वाले पोषक तत्व :

इलायची में कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस मुख्य रूप से पाए जाते हैं। इनके अलावा भी इलायची में कई अन्य पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं।



Nutritional INFORMATION PER 100GM (APPROX.)

Total Carbohydrate	77gm	Inositol	10mg
Sugar	18gm	Niacinamide	8mg
Dietar Fiber	2gm	Zinc	4mg
Protein	15gm	Vitamin B2	2.9mg
Total Fat	4gm	Vitamin B1	2.5mg
MUFA	2.75GM	Vitamin E	2mg
PUFA	1.25GM	Iron	2 mg
Trans Fat	0 gm	Vitamin B6	1.9mg
Cholesterol	0gm	Folic Acid	1 mg
OTHER NUTRIENTS		Manganese	1mg
Calcium	200mg	Biotin	10 mcg
Phosphorus	200mg	Copper	5 mcg
Potassium	200mg	Selenium	1mcg
Sodium	150mg	Vitamin B12	0.5mcg
Magnesium	20mg	Vitamin A	2000 i.u.
Vitamin C	10mg	Vitamin D	200 i.u.

Manmesh

Health & Wealth

NUTRI

SOURCE

DRYFRUIT & PROTEIN

Cardamom With Chocolate Flavour



INGREDIENTS:

Malt Extract Whey Protein Concentrated
 Dry Fruit Powder Vegetable Oil
 Malto Dextrin Corn Fat
 Sucrose Natural Cardamom Powder
 Soya Fiber Vitamins & Minerals Mix.
 Soya Protein Isolate
 Milk Solids
 Calcium Citrate Zinc Sulphate
 Diacalcium Phosphate Riboflavin
 Potassium Chloride Vitamin E
 Sodium Chloride Folic Acid
 Magnesium Oxide D-Biotin
 Ascorbic Acid Copper
 Inositol Vitamin B12
 Niacinamide Vitamin A

No Artificial Colour

Energy 404Kcal./100gm
 Adequate Overages of Vitamins Added Non-alcoholic
 ready to serve beverage mix

Storage: Store in a cool dry place, away from strong odour. Keep the container closed immediately after use. S.O.S. provides essential Amino Acid, Vitamins, Minerals which supports growth of children, foetus in pregnant women, elderly patients and recovery in debilitated patients. Excellent wholesome Nutritional Supplement during pregnancy.

Direction For Use: 2 tablespoonful (approx 20gm) twice daily with milk or water. Do not add boiling milk or water. Tastes excellent when taken as it is or with hot/cold milk. Product is filled by weight not by volume. Some settling of the product may occur during transit and storage. Not for Medicinal Use.



GMP200520034



2004X16370



21419450003232

MRP : 599.00 (Inclusive of all taxes)
 Lic. No : 12218026001293
 Batch No. : MH125PPDP
 Mfg. Month : Jan 2023.
 Exp Month : Dec 2024.
 Net Volume : 250gm

MARKETED BY:



Manmesh industry Pvt Ltd

A 70 Gaudin Vihar New Delhi 110041
 Email: manmesh@pun.com
 New Delhi 1100260
 Website: <http://www.manmesh.com>

Manufactured By: **My Herbarls**



WE ARE APPRECIATES FORM YOY YOU GIVE US YOU'R TIME

GURBACHAN SINGH
CREATIVE PERSON



WE PROVIDE
SMART IDEA
TO GROW YOUR
BUSINESS

Take your company to the next level
and grow your business.

CONTACT US
74284404356
www.manmeshind.com
manmesh47@gmail.com

