

# Product Catalogue



ஃப்ரெஷ் மில்லர்ஸ்



## About Us

Welcome to Fresh Millers, where your health and satisfaction are our top priorities.

Based in Chennai, India, we specialize in grinding flour, spices, and producing health-oriented food ingredients and oils. Our mission is to blend tradition with innovation, providing our customers with nutritious, high-quality products that promote wellness.

As a trusted and registered brand, we pride ourselves on our rigorous quality standards and professional service.

Our commitment to using locally grown materials and supporting local communities, especially through women empowerment initiatives, underscores our dedication to making a positive impact.

Fresh Millers is a registered and trusted brand, dedicated to providing you with professional service and a customer-friendly approach. We take pride in supporting local communities by using locally grown materials and creating employment opportunities.

With over 90% of our partners and workforce as women, we take pride in women empowerment.

### We are VOCAL for LOCAL.

Our Products are available to be purchased from our Retail stores or Website and E-Retail platforms or through our large network of home based resellers.



## Milestones

**150000+**  
kilos of flours sold

**1000+**  
kilos of plastics avoided annually

**30+**  
womenpreneurs partnered

**10000+**  
Healthy Homes Served

**100+**  
product variants

## Our Specialities

**100 % Natural**  
100% இயற்கையானது

**Freshly Prepared**  
கம்பிளவுகளாக தயாரிக்கப்பட்டது

**Nutrient Rich**  
உணர்ச்சத்துக்கள் மிகுந்தது

**Eco Friendly Pack**  
சுற்றுச்சூழலுக்கே பாதுகாப்பானது

**No Added Colours**  
நிறமூட்டிகள் இல்லை

**No Artificial Flavours**  
மணமூட்டிகள் இல்லை

**No Preservatives**  
ரசாயன மணமூட்டிகள் இல்லை

**No Adulteration**  
கலப்பியம் இல்லை



## Our Journey

**2016**  
Concept Development

**2017**  
Startup Realization

**2018**  
First Retail Store Nanganallur

**2021**  
Third Retail Store K.K. Nagar

**2024**  
Sixth Retail Store Adambakkam

Franchise Journey Starts



TAILOR-MADE RECIPES TO SUIT CUSTOM HEALTH & TASTE NEEDS.



A COMMITMENT TO ECO-FRIENDLY PACKAGING & LOCALLY SOURCED MATERIALS.



READY-TO-COOK RECIPES & HEALTH CARE PRODUCTS.



FRESHLY PREPARED FLOURS, SPICES, HERBS, NUTS, AND SEEDS.

## Redefined Freshness

## THE STORY



இது எங்களது  
குளித்துவம்

அம்மாவின  
கை மணம்

பாசனையின்  
மகத்துவம்



Healthy

Traditional

Tasty

Authentic

Home made  
Taste

Cultural

2மீன்

# டேஸ்ட்

2மீன்

# கையல்!

**TAILOR MADE GRINDING**  
AVAILABLE ON DEMAND!

உங்கள் சுவைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்ப நீங்களே உட்பொருட்களின் அளவு, கலவை, செய்முறை ஆகியவற்றை தேர்வு செய்யுங்கள், அதை நாங்கள் சுத்தமான முறையில் தரமாக அரைத்து வழங்குவோம்.

Customers can bring their own list of ingredients, and we will grind them to your precise specifications. This ensures that your dishes retain their authentic, homemade taste and traditional flavor, just as you've always loved.

Whether it's a special spice mix, a unique flour blend, or a traditional grain combination, Fresh Millers is here to cater to your needs, helping you maintain the cultural richness and authenticity of your home-cooked meals.



Spice Mixes 12

Health Drink Preps 5

Oil Varieties 10

## Product Categories

<b>Health Drink Preps</b> ஹெல்த் டிரிங்க் பிரப்ஸ்	6
<b>Health Mix Preps</b> ஹெல்த் மிக்ஸ் பிரப்ஸ்	7
<b>Dosa Preps</b> தோசை பிரப்ஸ்	8
<b>Roti Preps</b> ரொட்டி பிரப்ஸ்	9
<b>South Indian Preps</b> தென் இந்திய பிரப்ஸ்	10
<b>Oil Varieties</b> எண்ணெய் வகைகள்	11
<b>Baby Food Preps</b> பேபி ஃபுட் பிரப்ஸ்	12
<b>Spice Mixes</b> ஸ்பைஸ் மிக்ஸ்	13
<b>Snack Preps</b> ஸ்நாக்ஸ் பிரப்ஸ்	15
<b>Sweet Preps</b> ஸ்வீட் பிரப்ஸ்	16
<b>Munch &amp; Crunch</b> மன்ச் & கிரண்ச்	17
<b>Skin Care</b> ஸ்கின் கேர்	18
<b>General Health Care</b> ஜெனரல் ஹெல்த் கேர்	19
<b>Millet Life Single-Multi Millet</b> மில்லட் லைஃப்	20
<b>Healthy Rice &amp; Rava Varieties</b> ஹெல்தி அரிசி / ரவை வகைகள்	21
<b>Candy Varieties</b> மிட்டாய் வகைகள்	22
<b>Vathal Varieties</b> வத்தல் வகைகள்	22

உங்கள் வீட்டிற்கு தேவையான

# உணவு பொருட்கள்

(குானியம், மாவு, ரவை, எண்ணெய் வகைகள், இனிப்பு-காரம், மற்றும் பல)



**தரமான மூலப் பொருட்களை கொண்டு  
சுகாதாரமான முறையில் ஃப்ரெஷாக**



**இங்கு தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படுகிறது**

- No Garlic added in any of our products.
- Our own Raw materials will be used for custom grinding.

# HEALTH DRINK PREPS

ஹெல்த் டிரிங்க் பிரிப்ஸ்



## SUKKU MALLI COFFEE POWDER

சுக்கு மல்லி காபி பொடி

திப்பிலி மிளகு சுக்கு அதிமதுரம், சித்தரத்தை ஏலக்காய் மல்லி

LONG PEPPER- FRUIT, PEPPER, ELAICHI, DRY GINGER, ADHI MADHURAM, CHITHARATHAI, CORIANDER



## PISTA POWDER

பிஸ்தா பவுடர்



## RAGI MALT MIX

ராசி மால்ட் மிக்ஸ்

ஏலக்காய், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா முளை கட்டிய ராசி

ELAICHI, BADAM, CASHEW, PISTA SPR RAGI



## BADAM POWDER

பாதாம் பவுடர்



## CASHEW POWDER

முந்திரி பவுடர்



## ULUNDHU KANJI MIX

உளுந்த கஞ்சி மிக்ஸ்

கருப்பு உளுத்தம் பருப்பு, முந்திரி, ஏலக்காய், பொட்டு கடலை, பாதாம் பிஸ்தா, ஜவ்வரிசி, உளுத்தம் பருப்பு

BLACK URAD DAL, DRY GINGER, ELAICHI, FRIED GRAM, BADAM CASHEW, PISTA, SAGO, URAD DAL



## MIXED NUTS POWDER

மிக்சட் நட்ஸ் பவுடர்

பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா BADAM, CASHEW, PISTA



## KOLLU BARLEY KANJI MIX

கொள்ளு பார்லி கஞ்சி மிக்ஸ்

பார்லி, வெந்தயம், கொள்ளு BARLEY, FENUGREEK, KOLLU



## BLACK RICE KANJI MIX

கருப்பு அரிசி கஞ்சி மிக்ஸ்



## MIXED RICE KANJI MIX

மிக்ஸ்ட் அரிசி கஞ்சி மிக்ஸ்

# HEALTH MIX PREPS

## ஹெல்த் மிக்ஸ் பிரிப்பல்

### FM HEALTH MIX1 (STANDARD)

சத்து மாவு (ஸ்டாண்டர்ட்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி பிஸ்தா, ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, BADAM, CASHEW, PISTA, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX2 (NO YELAKAI)

சத்து மாவு (ஏலக்காய் இல்லாமல்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, BADAM, CASHEW, PISTA, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX3 (NO NUTS)

சத்து மாவு (நட்ஸ் இல்லாமல்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, RAVA, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX4 (BASIC)

சத்து மாவு (பேசிக்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX5 (SPROUTED)

சத்து மாவு (முளை கட்டியது)

பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை, முளை கட்டிய கம்பு, முளை கட்டிய பச்சை பயிறு, முளை கட்டிய வெள்ளை சோளம், முளை கட்டிய ராகி

BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, BADAM, CASHEW, PISTA, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT, SPR BAJRA, SPR GREEN GRAM, SPR JOWAR, SPR RAGI

### FM HEALTH MIX6 (NO RED RICE)

சத்து மாவு (சிவப்பு அரிசி இல்லாமல்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ராகி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, BADAM, CASHEW, PISTA, RAGI, SAGO, SAMAI, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX7 (NO RAGI)

சத்து மாவு (ராகி இல்லாமல்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, BADAM, CASHEW, PISTA, RED RICE, SAGO, SAMBA WHEAT

### FM HEALTH MIX8 (MILLET RICH)

சத்து மாவு (மில்லட் ரிச்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா, சம்பா கோதுமை, குதிரைவாலி, வரகு, திணை

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, KUTHIRAIVALI, BADAM, CASHEW PISTA, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMAI, SAMBA WHEAT, THINAI, VARAGU

### FM HEALTHY MIX9 (NO ELAICHI MILLET RICH)

சத்து மாவு (ஏலக்காய் இல்லாமல் மில்லட் ரிச்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ராகி, சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா, சம்பா கோதுமை, குதிரைவாலி, வரகு, திணை

BAJRA, BARLEY, CORN, FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR, KUTHIRAIVALI, BADAM, CASHEW PISTA, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMAI, SAMBA WHEAT, THINAI, VARAGU

# DOSA PREPS

தோசை மாவு வகைகள்



IDLY PREMIX

இட்லி ப்ரி மிக்ஸ்

கெட்டி அவல்	AVAL
பச்சை அரிசி	WHITE THICK RAW RICE
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL



RAVA DOSA MIX

ரவை தோசை மிக்ஸ்

ரவை	RAVA
பச்சை அரிசி	RAW RICE



MILLET DOSA MIX

மில்லட் தோசை மிக்ஸ்

கம்பு	BAJRA
பச்சை பயிறு	GREEN GRAM
குதிரைவாலி ராகி	KUTHIRAIVALI
சாமை	SAMAI
திணை	THINAI
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL
வரகு	VARAGU
ராகி	RAGI



JOWAR DOSA MIX

வெள்ளை சோளம் தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம்	FENUGREEK
வெள்ளை சோளம்	JOWAR
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL



RAGI DOSA MIX

ராகி தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம்	FENUGREEK
ராகி	RAGI
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL



THINAI DOSA MIX

திணை தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம்	FENUGREEK
திணை	THINAI
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL



GREEN GRAM DOSA MIX

பச்சை பயிறு தோசை மிக்ஸ்

பச்சை பயிறு	GREEN GRAM
உளுத்தம் பருப்பு	URAD DAL
மிளகு	PEPPER
சீரகம்	JEERA

## KUTHIRAIVALI DOSA MIX

குதிரைவாலி தோசை மிக்ஸ்

- வெந்தயம், குதிரைவாலி, உளுத்தம் பருப்பு  
FENUGREEK, KUTHIRAIVALI, URAD DAL

## BAJRA DOSA MIX

கம்பு தோசை மிக்ஸ்

- வெந்தயம், கம்பு, உளுத்தம் பருப்பு  
FENUGREEK, BAJRA, URAD DAL

## SAMAI DOSA MIX

சாமை தோசை மிக்ஸ்

- வெந்தயம் சாமை, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம்  
FENUGREEK, SAMAI, URAD DAL

## VARAGU DOSA MIX

வரகு தோசை மிக்ஸ்

- வெந்தயம், வரகு, உளுத்தம் பருப்பு  
FENUGREEK, VARAGU, URAD DAL



## நவதனியம் தோசை மிக்ஸ்

### NAVADHANYA DOSA MIX

சம்பா கொதுமை	SAMBA WHEAT
ராகி	RAGI
வெள்ளை சோளம்	WHITE LOBIA
பச்சை பட்டாணி	BARLEY
பார்லி	BAJRA
கொள்ளு	KOLLU
கருப்பு கொண்டகடலை	BLACK CHANNA
பச்சை பயிறு	GREEN GRAM
உளுந்து பருப்பு	URAD DAL
கடலை பருப்பு	CHANNA DAL
வெள்ளை காரமணி	SOYA
சோயா	GREEN PEAS



# ROTI MIXES

ரொட்டி மாவ வகைகள்



**WHOLE WHEAT FLOUR**

கோதுமை மாவு



**RAGI FLOUR**

ராகி மாவு



**BAJRA FLOUR**

கம்பு மாவு



**JOWAR FLOUR**

வெள்ளை சோளம் மாவு



**CORN FLOUR**

மக்கா சோளம் மாவு



**SAMBA WHEAT FLOUR**

சம்பா கோதுமை மாவு



**ENRICHED WHEAT FLOUR**

செறிவூட்டிய கோதுமை மாவு

கருப்பு கொண்டை கடலை, சம்பா கோதுமை, சோயா, கோதுமை

BLACK CHANNA, SAMBA WHEAT, SOYA, WHEAT



**MULTI GRAIN ROTI FLOUR**

பல தானிய ரொட்டி மிக்ஸ்

கம்பு, பார்லி, கருப்பு கொண்டை கடலை, கடலை பருப்பு, மக்கா சோளம், வெள்ளை சோளம், ஓட்ஸ் ராகி, சோயா, வெள்ளை கொண்டை கடலை

BAJRA, BARLEY, BLACK CHANNA, CHANNA DAL, CORN, JOWAR, OATS, RAGI SOYA, WHITE CHANNA

# SOUTH INDIAN PREPS

சௌத் இந்தியன் பிரிப்ஸ்



**IDIYAPPAM MIX**  
இடியாப்பம் மிக்ஸ்

ஈர பச்சை அரிசி  
SOAKED RAW RICE



**RED RICE PUTTU**

சிவப்பு அரிசி புட்டு

வறுத்த சிவப்பு அரிசி  
ROASTED RED RICE



**RICE PUTTU**

அரிசி புட்டு

வறுத்த புழுங்கல் அரிசி  
ROASTED BOILED RICE



**KOLUKATTAI FLOUR**

கொழுக்கட்டை மாவு

பச்சை அரிசி, ஈர பச்சை அரிசி,  
சிவப்பு அரிசி

RAW RICE, SOAKED RAW RICE,  
RED RICE



**SAMBA WHEAT PONGAL MIX**

சம்பா கோதுமை பொங்கல் மிக்ஸ்

சம்பா கோதுமை, பாசி பருப்பு  
சீரகம், மிளகு

SAMBA WHEAT, MOONG DAL,  
JEERA, PEPPER



**MILLET PONGAL MIX**

மில்லட் பொங்கல் மிக்ஸ்

பாசி பருப்பு, குதிரைவாலி சாமை,  
வரகு, திணை, சீரகம், மிளகு

MOONG DAL, PEPPER, VARAGU,  
KUTHIRAIVALI SAMAI, THINAI,  
JEERA



**ADAI DOSAI MIX**

அடை தோசை மிக்ஸ்

பச்சை அரிசி, புழுங்கல் அரிசி  
துவரம் பருப்பு, கடலை பருப்பு  
பாசி பருப்பு, நீட்டு மிளகாய்

RAW RICE, BOILED RICE,  
TOOR DAL, CHANNA DAL,  
MOONG DAL, LONG CHILLI



**MILLET UPMA MIX**

மில்லட் உப்மா மிக்ஸ்

வரகு, திணை, குதிரைவாலி,  
சாமை, துவரம் பருப்பு, சீரகம்,  
மிளகு

VARAGU, THINAI, TOOR DAL,  
JEERA, KUTHIRAIVALI SAMAI,  
PEPPER

**CORN RAVA UPMA**

மக்கா சோளம் ரவை உப்மா

**SAMBA RAVA UPMA**

சம்பா ரவை உப்மா

**RED RICE RAVA**

சிவப்பு அரிசி ரவை

**BLACK RICE RAVA**

கருப்பு அரிசி ரவை

**RAW RICE RAVA**

பச்சை அரிசி ரவை

# OIL VARIETIES

எண்ணெய் வகைகள்



**GROUND NUT OIL**

கடலை எண்ணெய்



**SESAME OIL**

நல்லெண்ணெய்



**FLAX SEEDS OIL**

ஆளி விதை எண்ணெய்



**BADAM OIL**

பாதாம் எண்ணெய்



**COCONUT OIL**

தேங்காய் எண்ணெய்



**KALONJISEEDS OIL**

கருஞ்சீரகம் எண்ணெய்



**HERBAL  
HAIR OIL**

ஹெர்பல் கூந்தல்  
எண்ணெய்

# BABY FOOD PREPS

பேபி ஃபுட பிரிப்ஸ்



## 6 MONTHS BABY HEALTH MIX (RICE BASED)

ஆறு மாத குழந்தைக்கான அரிசி சத்து மாவு

புழுங்கல் அரிசி, பொட்டு கடலை, ஓமம், சீரகம்  
BOILED RICE FRIED GRAM OMAM JEERA

## 6 MONTHS BABY HEALTH MIX (SPR RAGI BASED)

ஆறு மாத குழந்தைகளுக்கான முளை கட்டிய ராகி சத்து மாவு

முளை கட்டிய ராகி, பொட்டு கடலை, ஓமம் சீரகம்  
SPR RAGI, FRIED GRAM, OMAM, JEERA

## 8 MONTHS BABY HEALTH MIX3

எட்டு மாத குழந்தைகளுக்கான சத்து மாவு

புழுங்கல் அரிசி, பாசி பருப்பு, கெட்டி அவல், சம்பா கோதுமை, பொட்டு கடலை, முளை கட்டிய ராகி, ஜவ்வரிசி, சிவப்பு அரிசி, ஓமம் சீரகம்

BOILED RICE, MOONG DAL, AVAL WHITE THICK, SAMBA WHEAT, FRIED GRAM SPR RAGI, SAGO, RED RICE, OMAM, JEERA

## 9 MONTHS BABY HEALTH MIX4

ஒன்பது மாத குழந்தைகளுக்கான சத்து மாவு

புழுங்கல் அரிசி ராகி கெட்டி அவல் சிவப்பு அரிசி சம்பா கோதுமை பொட்டு கடலை ஜவ்வரிசி பார்லி முளை கட்டிய பச்சை பயிறு வெள்ளை சோளம் பாசி பருப்பு பாதாம் ஓமம் சீரகம்

BOILED RICE RAGI AVAL WHITE THICK RED RICE SAMBA WHEAT FRIED GRAM SAGO BARLEY SPR GREEN GRAM JOWAR MOONG DAL BADAM OMAM JEERA

## 1 YR KIDS HEALTH MIX

ஒரு வயது மேலுள்ள குழந்தைகளுக்கான சத்து மாவு

கம்பு, பார்லி, மக்கா சோளம், ஏலக்காய் பொட்டு கடலை, பச்சை பயிறு வெள்ளை சோளம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ராகி சிவப்பு அரிசி, ஜவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை

BAJRA , BARLEY, CORN, ELAICHI, FRIED GRAM GREEN GRAM, JOWAR, BADAM, CASHEW PISTA, RAGI, RED RICE , SAGO, SAMBA WHEAT

## ROASTED BOILED RICE POWDER

வறுத்த புழுங்கல் அரிசி மாவு



## SKIN CARE FOR BABIES

குழந்தைகளுக்கான ஸ்கின் கேர்

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பச்சை அரிசி  
GREEN GRAM, CHANNA DAL , RAW RICE

# SPICE MIXES

ஸ்பைஸ் வகைகள்



**TURMERIC POWDER**  
மஞ்சள் தூள்



**PEPPER POWDER**  
மிளகு பொடி



**LONG CHILLI POWDER**  
நீட்டு மிளகாய் பொடி



**CORIANDER POWDER**  
மல்லி பொடி



**ROUND CHILLI POWDER**  
குண்டு மிளகாய் பொடி



**LONG CHILLI POWDER**  
நீட்டு மிளகாய் பொடி



**KASHMIRI CHILLI POWDER**  
காஷ்மீர் மிளகாய் பொடி

## SAMBAR POWDER

சாம்பார் பொடி

மல்லி, நீட்டு மிளகாய், துவரம் பருப்பு, குண்டு மிளகாய், கடலை பருப்பு, காஷ்மீர் மிளகாய், மிளகு, வெந்தயம், சீரகம், மஞ்சள், பெருங்காயம், கருவேப்பிலை.

CORIANDER, LONG CHILLI, TOOR DAL, ROUND CHILLI, CHANNA DAL, KASHMIR CHILLI, PEPPER, FENUGREEK, JEERA, TURMERIC, ASAEFOTIDA, CURRY LEAVES.

TASTY  
SPICY  
TRADITIONAL  
NATURALS





## PARUPPU PODI பருப்பு பொடி

உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, நீட்டு மிளகாய், கருப்பு எள்ளு, மிளகு, பெருங்காயம், குண்டு மிளகாய், கருவேப்பிலை, காஷ்மீர் மிளகாய்.

URAD DAL, CHANNA DAL, LONG CHILLI, BLACK SESAME SEEDS, PEPPER, ASAEFOTIDA, ROUND CHILLI, CURRY LEAVES, KASHMIR CHILLI



## IDLY CHILLI POWDER இடலி பொடி

துவரம் பருப்பு, பொட்டு கடலை, கடலை பருப்பு, பாசி பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, நீட்டு மிளகாய், மிளகு, உப்பு, சீரகம், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், காஷ்மீர் மிளகாய்

TOOR DAL, FRIED GRAM, CHANNA DAL, MOONG DAL, URAD DAL, LONG CHILLI, PEPPER, WHITE SALT POWDER, JEERA, CURRY LEAVES, ASAEFOTIDA, KASHMIR CHILLI



## KULAMBU CHILLY MASALA குழம்பு மிளகாய் தூள்

கடலை பருப்பு, துவரம் பருப்பு, மல்லி, காஷ்மீர் மிளகாய் நீட்டு மிளகாய், குண்டு மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம், சீரகம், கறிவேப்பிலை, மிளகு

CHANNA DAL, TOOR DAL, CORIANDER, LONG CHILLI, KASHMIRI CHILLI, ROUND CHILLI, FENUGREEK, CUMIN, CURRY LEAVES, PEPPER, TURMERIC

## RASAM POWDER ரசம் பொடி

மல்லி, நீட்டு மிளகாய், துவரம் பருப்பு, குண்டு மிளகாய், கடலை பருப்பு, காஷ்மீர் மிளகாய், மிளகு, வெந்தயம், சீரகம், மஞ்சள், பெருங்காயம், கருவேப்பிலை.

CORIANDER, LONG CHILLI, TOOR DAL, ROUND CHILLI, CHANNA DAL, KASHMIR CHILLI, PEPPER, FENUGREEK, JEERA, TURMERIC, ASAEFOTIDA, CURRY LEAVES.



# SNACKS PREPS

ஸ்நாக்ஸ் பிரிப்ஸ்



## THENKULAL MIX

தேங்குமூல் மிக்ஸ்

பச்சை அரிசி, பாசி பருப்பு, கடலைபருப்பு.

RAW RICE, MOONG DAL, CHANNA DAL



## KARA THUKKADA MIX

காரா துக்கடா மிக்ஸ்

கோதுமை, ரவா, நீட்டுமிளகாய், சுக்கு, மிளகு, கருவேப்பிலை, சீரகம், ஒமம்.

WHEAT, RAVA, LONG CHILLI, KASHMIR CHILLI, DRY GINGER, PEPPER, CURRY LEAVES, JEERA, OMAM.



## KARA BOONDHI MIX

காரா பூந்தி மிக்ஸ்

பெருங்காயம், கடலைபருப்பு, நீட்டுமிளகாய், பச்சை அரிசி

ASAEFOTIDA, CHANNA DAL, LONG CHILLI, RAW RICE



## RIBBON MURUKKU MIX

ரிப்பன் முறுக்கு மிக்ஸ்

கடலைபருப்பு, பச்சை அரிசி, ஜவ்வரிசி, பொட்டுகடலை, நீட்டுமிளகாய், மக்காசோளம்.

CHANNA DAL, RAW RICE, SAGO, FRIED GRAM, CORN.



## BAJJIBONDA MIX

பஜ்ஜி போண்டா மிக்ஸ்

கடலைபருப்பு, பச்சை அரிசி, ஒமம், மஞ்சள், சீரகம், நீட்டுமிளகாய், மக்காசோளம், பெருங்காயம்

CHANNA DAL, RAW RICE, LONG CHILLI, CORN, ASAEFOTIDA, TURMERIC, OMAM



## MULLU MURUKKU MIX

முள்ளு முறுக்கு மிக்ஸ்

பச்சை அரிசி, பாசி பருப்பு, கடலை பருப்பு.

RAW RICE, MOONG DAL, CHANNA DAL.



## OMAM PODI MIX

ஒமம் பொடி மிக்ஸ்

ஒமம், மிளகு, கடலை பருப்பு, பச்சை அரிசி

OMAM, CHANNA DAL, PEPPER, RAW RICE

## ROASTED GREEN GRAM POWDER

வறுத்த பச்சை பயிறு மாவு

## ROASTED URAD DAL POWDER

வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு

## ROASTED CHANNA DAL POWDER

வறுத்தகடலை மாவு

## ROASTED MOONG DAL POWDER

வறுத்த பாசி பருப்பு மாவு

## FRIED GRAM POWDER

பொட்டு கடலை மாவு

## ARISI VADAGAM MIX

அரிசி வடகம் மிக்ஸ்

## RICE FLOUR

அரிசி மாவு

## SOAKED RAW RICE FLOUR

வறுத்த அரிசி மாவு



# SWEET PREPS

ஸ்வீட் பிரிப்ஸ்



## RAVA LADDU MIX

ரவா லட்டு மிக்ஸ்  
ரவா, சர்க்கரை பவுடர்,  
ஏலக்காய்  
RAVA, SUGAR, ELAICHI



## SWEET THUKKADA MIX

ஸ்வீட் துக்கடா மிக்ஸ்  
கோதுமை, சர்க்கரை பவுடர்,  
ரவா, ஏலக்காய், சுக்கு, ஒமம்  
WHEAT, SUGAR, RAVA, ELAICHI,  
DRY GINGER, OMAM



## MOONG DAL LADDU MIX

பாசி பருப்பு லட்டு மிக்ஸ்  
சர்க்கரை பவுடர், பாசி பருப்பு,  
ஏலக்காய்  
SUGAR, MOONG DAL, ELAICHI



## FRIED GRAM LADDU MIX

பொட்டு கடலை லட்டு மிக்ஸ்  
பொட்டுகடலை, சர்க்கரை பவுடர்,  
ஏலக்காய்  
FRIED GRAM, SUGAR, ELAICHI



## HEALTH MIX LADDU MIX

சத்து மாவு லட்டு மிக்ஸ்

சர்க்கரை, பொட்டு கடலை, பாசி பருப்பு, ஜவ்வரிசி, ராகி,  
கம்பு, பார்லி, சிவப்பு அரிசி, வெள்ளைசோளம், சம்பா  
கோதுமை, மக்காசோளம், முந்திரி, ஏலக்காய், பிஸ்தா,  
பாதாம்

SUGAR, FRIED GRAM, MOONG DAL, SAGO, RAGI,  
BAJRA, BARLEY, RED RICE, JOWAR, SAMBA WHEAT,  
CORN, CASHEW, ELAICHI, PISTA, BADAM



## MILLET LADDU MIX

மில்லை லட்டு மிக்ஸ்

சர்க்கரை பவுடர், தினை,  
வரகு, குதிரைவாலி,  
சாமை, ஏலக்காய்

SUGAR, THINAI, VARAGU,  
KUTHIRAIVALI, SAMAI,  
ELAICHI



## DRY FRUITS LADDU

உலர் பழம் லட்டு

பேரிச்சம் பழம், உலர்  
திராட்சை, அத்தி பழம்,  
முந்திரி, தேங்காய்,  
ஏலக்காய்

DATES, DRY GRAPES, FIG,  
BADAM, CASHEW, DRY  
COCONUT, CARDAMOM



# MUNCH & CRUNCH

மன்ச் மற்றும் கிரன்ச்



## ROASTED PUMPKIN SEEDS

வறுத்த பூசணி விதை

## ROASTED WATERMELON SEEDS

வறுத்த தர்பூசணி விதை

## ROASTED MUSKMELON SEEDS

வறுத்த கீர்ணி விதை

## ROASTED SUNFLOWER SEEDS

வறுத்த சூரியகாந்தி விதை

## SUGAR POWDER

சர்க்கரை

## PALM CANDY POWDER

பனங்கற்கண்டு பவுடர்

## BADAM POWDER

பாதாம் பவுடர்

## PISTA POWDER

பிஸ்தா பவுடர்

## CASHEW POWDER

முந்திரி பவுடர்

## PEANUT POWDER

நிலக்கடலை பவுடர்

## CARDAMON POWDER

ஏலக்காய் பவுடர்

## FLAX SEEDS POWDER

ஆளி விதை பவுடர்

## SUGAR POWDER

சர்க்கரை

## ROASTED PISTA

வறுத்த பிஸ்தா

## ROASTED ALMOND

வறுத்த பாதாம்

## ROASTED CASHEW

வறுத்த முந்திரி

## ROASTED NUTS MIX

வறுத்த நட்ஸ் மிக்ஸ்

பாதாம், உடைத்த முந்திரி, மிளகு, பிஸ்தா, உப்பு

BADAM, CASHEW BROKEN, PEPPER, PISTA, WHITE SALT-POWDER

## ROASTED NUTS & SEEDS MIX

வறுத்த நட்ஸ் & சீட்ஸ் மிக்ஸ்

பாதாம், உடைத்த முந்திரி, ஆளி விதை, கீர்ணி விதை, மிளகு, பிஸ்தா, பூசணி விதை, சூரியகாந்தி விதை, தர்பூசணி விதை, உப்பு

BADAM, CASHEW BROKEN, FLAX SEEDS, MUSK MELON SEEDS, PEPPER, PISTA, PUMPKIN SEED, SUNFLOWER SEED, WATERMELON SEEDS, WHITE SALT-POWDER



# SKIN CARE

ஸ்கின் கேர்

## SKIN CARE (WOMEN)

ஸ்கின் கேர் (பெண்)

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பாதாம்,  
பச்சை அரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், மஞ்சள்,  
குண்டு மஞ்சள்

GREEN GRAM, CHANNA DAL, BADAM,  
RAW RICE, WILD TURMERIC,  
TURMERIC, ROUND TURMERIC

## SKIN CARE (MEN)

ஸ்கின் கேர் (ஆண்)

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பாதாம்,  
பச்சை அரிசி, மஞ்சள்

GREEN GRAM, CHANNA DAL, BADAM, RAW  
RICE, TURMERIC

## SKIN CARE (BABIES)

குழந்தைகளுக்கான ஸ்கின் கேர்

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பச்சை அரிசி  
GREEN GRAM, CHANNA DAL, RAW RICE

## SKIN CARE (BOYS)

குழந்தைகளுக்கான ஸ்கின் கேர்

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பச்சை அரிசி  
GREEN GRAM, CHANNA DAL, RAW RICE

## SKIN CARE (GIRLS)

குழந்தைகளுக்கான ஸ்கின் கேர்

பச்சை பயிறு, கடலை பருப்பு, பச்சை அரிசி  
GREEN GRAM, CHANNA DAL, RAW RICE

## WILD TURMERIC POWDER

கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி

## ROUND TURMERIC POWDER

குண்டு மஞ்சள் பொடி

## CHANNA DAL FLOUR

கடலை பருப்பு மாவு

## GREEN GRAM FLOUR

பச்சை பயிறு மாவு



# GENERAL HEALTH CARE

ஜெனரல் ஹெல்த் கேர்

## DEEPAVALI LEGIUM MIX

தீபாவளி லேசியம் மிக்ஸ்

ஓமம், மல்லி, மிளகு, சித்திரத்தை, சுக்கு, அதிமதுரம், கண்டந்திப்பிலி, திப்பிலி, கிராம்பு, சீரகம், ஏலக்காய், மஞ்சள்.

OMAM, CORIANDER, PEPPER, CHITHARATHAI, DRY GINGER, ADHIMADHURAM, LONG PEPPER ROOT, LONG PEPPER FRUIT, CLOVE, JEERA, ELAICHI, TURMERIC, MACE.

## ARISI THIPPILI POWDER

திப்பிலி பொடி

## ADHIMADHURAM POWDER

அதிமதுரம் பொடி

## KANDAN THIPPILI POWDER

கண்டந்திப்பிலி பொடி

## SPROUTED FENUGREEK POWDER

முளை கட்டிய வெந்தய பொடி

## CHITHARATHAI POWDER

சித்திரத்தை பொடி

## FENUGREEK POWDER

வெந்தயம் பொடி

## DRY GINGER POWDER

சுக்கு பொடி



# MILLET LIFE

மில்லட் கலவைகள்

## RAGI MALT MIX

ராசி மால்ட் மிக்ஸ்

ஏலக்காய், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா முளை கட்டிய ராசி

ELAICHI, BADAM, CASHEW, PISTA SPR RAGI

## VARAGU DOSA MIX

வரகு தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம், வரகு, உளுத்தம் பருப்பு FENUGREEK, VARAGU, URAD DAL

## KUTHIRAIVALI DOSA MIX

குதிரைவாலி தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம், குதிரைவாலி, உளுத்தம் பருப்பு FENUGREEK, KUTHIRAIVALI, URAD DAL

## BAJRA DOSA MIX

கம்பு தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம், கம்பு, உளுத்தம் பருப்பு FENUGREEK, BAJRA, URAD DAL

## SAMAI DOSA MIX

சாமை தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம் சாமை, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் FENUGREEK, SAMAI, URAD DAL

## THINAI DOSA MIX

திணை தோசை மிக்ஸ்

வெந்தயம், திணை, உளுத்தம் பருப்பு FENUGREEK, THINAI, URAD DAL

## RAGI FLOUR

ராசி மாவு

## BAJRA FLOUR

கம்பு மாவு

## THINNAI FLOUR

திணை மாவு

## SAMAI RICE

சாமை அரிசி

## THINAI RICE

திணை அரிசி

## KUTHIRAIVALI RICE

குதிரைவாலி அரிசி

## VARAGU RICE

வரகு அரிசி

Single Millet - சிங்கில் மில்லட்

## FM HEALTH MIX8 (MILLET RICH)

சத்து மாவு (மில்லட் ரிச்)

கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம், ஏலக்காய், பொட்டுகடலை, பச்சை பயிறு, வெள்ளை சோளம், பாதாம் முந்திரி, பிஸ்தா, ராசி, சிவப்பு அரிசி ஐவ்வரிசி, சம்பா கோதுமை குதிரைவாலி, வரகு

BAJRA, BARLEY, CORN, ELAICHI FRIED GRAM, GREEN GRAM, JOWAR KUTHIRAIVALI, BADAM, CASHEW PISTA, RAGI, RED RICE, SAGO, SAMAI SAMBA WHEAT, THINAI, VARAGU

## MILLET DOSA MIX

மில்லட் தோசை மிக்ஸ்

கம்பு, பச்சை பயிறு, குதிரைவாலி, ராசி, சாமை, திணை, உளுத்தம் பருப்பு, வரகு

BAJRA, GREEN GRAM, KUTHIRAIVALI, SAMAI, THINAI, URAD DAL, VARAGU

## MILLET UPMA MIX

மில்லட் உப்மா மிக்ஸ்

வரகு, திணை, குதிரைவாலி, சாமை, துவரம் பருப்பு, சீரகம், மிளகு VARAGU, THINAI, TOOR DAL, JEERA, KUTHIRAIVALI SAMAI, PEPPER

## MILLET PONGAL MIX

மில்லட் பொங்கல் மிக்ஸ்

பாசி பருப்பு, குதிரைவாலி சாமை, வரகு, திணை, சீரகம், மிளகு MOONG DAL, PEPPER, VARAGU, KUTHIRAIVALI SAMAI, THINAI, JEERA

Multi Millet - மல்டி மில்லட்

# HEALTHY RICE & RAVA VARIETIES

ஹெல்தி அரிசி / ரவை வகைகள்

**BLACK RICE**

கருப்பு அரிசி

**BAMBOO RICE**

மூங்கில் அரிசி

**MAPILLAI SAMBA RICE**

மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி

**RED RICE**

சிகப்பு அரிசி

ROASTED / UNROASTED

**BLACK RICE FLOUR**

ROASTED / UNROASTED

**BAMBOO RICE FLOUR**

ROASTED / UNROASTED

**MAPILLAI SAMBA RICE FLOUR**

**SAMBA WHEAT RAVA**

சம்பா கோதுமை ரவை

**BLACK RICE RAVA**

கருப்பு சம்பா ரவை

**BAMBOO RICE RAVA**

மூங்கில் அரிசி ரவை

**MAILLAI SAMBA RAVA**

மாப்பிள்ளை சம்பா ரவை

## Candy Varieties

- PEANUT CANDY  
கடலை மிட்டாய்
- SESAME CANDY  
எள்ளு மிட்டாய்



# குவையாவி வத்தல்

சுவையான வத்தல்கள்

PAVAKAI VATHAL  
பாவக்காய் வத்தல்

SUNDAIKAI VATHAL  
சுண்டக்காய் வத்தல்

MORE MILAGAI VATHAL  
மோர் மிளகாய் வத்தல்

KOTHAVARANGAI VATHAL  
கொத்தவராங்காய் வத்தல்

VENDAIKAI VATHAL  
வெண்டைக்காய் வத்தல்

MANATHAKKALI VATHAL  
மணத்தக்காளி வத்தல்







## Our Outlets

### Madipakkam

#20, Ayyappan Koil Street, Madipakkam, Chennai - 600 091  
☎ 93848 37711

### Nanganallur

#16/24, 2<sup>nd</sup> Main Road, Nanganallur, Chennai - 600 061  
☎ 94453 47711

### K.K. Nagar

#12/791, Ramaswamy Salai, K.K. Nagar West, Chennai - 600 078  
☎ 73580 47711

### West Mambalam

#39, Moorthy Street Ext., Sarvamangala Colony, West Mambalam, Chennai - 600 033  
☎ 90439 48584

### For More Details

**+91 93848 67711**  
[www.freshmillers.com](http://www.freshmillers.com)

### OMR Olympia

Olympia Opaline, Ruby N Tower, OMR Road, Rajiv Gandhi Salai, Navalur, Chennai - 603 130.  
☎ 73050 68130

### Adambakkam

#1/4A, #13A, Ground Floor, Vel Nagar Extension, (Near DAV School), Adambakkam, Chennai - 600 088  
☎ 944511 11047



### Kalpakkam

Shop No. G1, Shri Kanniamman Complex, Sadras Main Road, Opp DAE Anupuram Township, Thirukalukundram Taluk, Chengalpattu Dist - 603102 (via Kalpakkam)  
☎ 82202 56559

