

Choose Fruits

Elija Frutas

اختيار الفواكه

ميوه غوره كرئ



Choose Vegetables

Elija Vegetales

أختيار الخضراوات

سبزیجات غوره کریئ



Choose Whole Grains
Elija el Grano Integral

اختيار الحبوب الكاملة
ٲول حبوبات
ؒوره كرى



**Choose Low-Fat
Dairy**

**Elija Lácteos Bajos
en Grasa**

أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

د تيت غور

لبنياتو غوره

كول



Choose Lean Beef
Elija Carne Baja en
Grasa

أختيار لحم العجول أو اللحم البقري
قليل الشحم
د غويي تيت غور
غوشه غوره كرى



Choose Lean Meat

Elija carnes Magras

اختيار اللحوم قليلة الشحوم

تیت غور غونبه غوره
کری



Choose Water

Elija Agua

أختيار الماء

اوبه غوره كړئ



Choose Vegetables

Elija Vegetales

أختيار الخضراوات

سبزیجات غوره کریئ



Choose Whole Grains

Elija Granos Integrales

أختيار الحبوب الكاملة
تول حبوبات غوره
كرئ



Choose Fruits

Elija Frutas

أختيار الفواكه

میوه غوره کری



Choose Lean Protein

Elija Proteína Magra

أختيار البروتين الخالي من الدهون

تیت غور پروتین

غوره کړئ



Choose Water

Elija Agua

اختيار الماء

اوبه غوره كړئ



**Choose Low-Fat
Dairy**

**Elija Lácteos Bajos
en Grasa**

اختيار منتجات البان قليلة الدسم
د تيت غور لبنياتو
غوره كول

