

**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  
کړئ



**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

