

Choose Fruits

Elija Frutas

اختيار الفواكه

ميوه غوره كړئ



Choose Vegetables

Elija Vegetales

أختيار الخضراوات

سبزیجات غوره کری



Choose Whole Grains
Elija el Grano Integral

اختيار الحبوب الكاملة
تول حبوبات
غوره كرى



Choose Low-Fat Dairy

Elija Lácteos Bajos
en Grasa

أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

د تیت غور

لبنیاتو غوره

كول



Choose Lean Beef

Elija Carne Baja en Grasa

أختيار لحم العجول أو اللحم البقري

قليل الشحم

د غويي تيت غور

غوشه غوره كړئ



Choose Lean Meat

Elija carnes Magras

اختيار اللحوم قليلة الشحوم
تیت غور غوبه غوره
کری



Choose Water

Elija Agua

أختيار الماء

اوبه غوره كړئ



Choose Vegetables

Elija Vegetales

أختيار الخضراوات

سبزیجات غوره کرئ



Choose Whole Grains

Elija Granos Integrales

أختيار الحبوب الكاملة

تول حبوبات غوره

كرئ



Choose Fruits

Elija Frutas

أختيار الفواكه

ميوه غوره كړئ



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

