

# هغه خواړه غوره کړئ چې ستاسو بدن ته ډیر طاقت ورکوي!

## د نېټو په لټه کې شئ!

یا له مورڅخه د مرستې غوښتنه وکړئ  
ترسو تاسو سره د صحتې انتخابونه موندلو  
کې مرسته وکړو!

### ټول حبوبات غوره کړئ

په لیبل کې د 100% بشپړ غلې لپاره  
او د لومړي اجزایه تمې وگورئ



چرچینه د



### ټیټ غورځوښه غوره کړئ

چرک یو ښه انتخاب دی

چرک په زیاته اندازه پروتین  
ویتامین B لري او غوړ  
کم دی

### سبزجات غوره کړئ



یا چټنې اضافه کولو اختیارونه

### میوه غوره کړئ



پرته د شکر اضافه کولو اختیارونه غوره کړئ

میوه کولی شي تاسو سره د زړه  
ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر  
ناروغی او ځینې سرطانونه سره  
مرسته وکړي



N

یوش یډن آرو هت وسات اوغل عیسوت اکساربین د ټکوت یی ایشتغور ځینې زېږ وده اوش د

یوش یډن آرو هت وسات اوغل عیسوت اکساربین د ټکوت یی ایشتغور ځینې زېږ وده اوش د

### د ټیټ غور لبنیاتو غوره

کم غور شدی 1% شدی، مستې او یا هم کورن  
ته وگورئ

د ټیټ غور لبنیاتو هغومره  
کلسیم او ویتامین ډي لري

لکه ټول شدی (نورمال شدی) د  
لر غور سره