

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

## د نېسو په لټه کې شئ!

یا له مورځه د مرستې غوښتنه وکړئ  
ترسو تاسو سره دصحی انتخابونه موندلو  
کې مرسته وکړو!

### ټول حبوبات غوره کړئ

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



رچینه 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



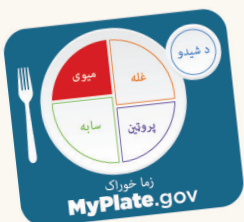
یا چټی اضافه کولو اختیارونه

### 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

### د ټیټ غوړ لبنیاتو غوره

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

د ټیټ غوړ لبنیاتو هغومره  
کلسیم او ویتامین ډي لري

لکه ټول شدی (نورمال شدی) د  
لږ غوړ سره

یوش ډن اړو هت وسات اوغل غیسوت اکساربین د نکوت یی ایتغور تسین