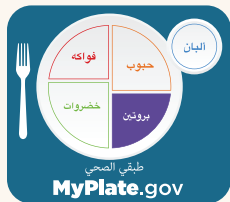




أختيار لحم العجول أو اللحم البقري قليل الشحم

أبحث عن لحم العجل أو اللحم البقري التي تكون فيها نسبة اللحم 90% أو أكثر.

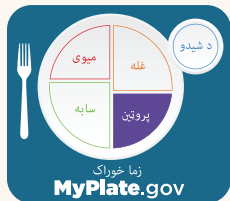


تعتبر لحوم العجول أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل



د غويي تيت غور غوبه غوره كرى

تر 90% تيت غور غويي غوبه يا لور ته وگورث



د غويي تيت غورغوبه د پروتين، اوسپنه، جست او بي ویتامينونه، يوه غوره سرچينه ده او دا ستاسو سره مرسته کوي چي تاسو بدن لږ غور او کوليسټرول

ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي

