



# اختيار منتجات البان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب والأجبان قليلة الدسم واللبن (روبة أو خاثر).



# د تيت غور لبنياتو غورة كول

كم غور شدى يا 1% شدى، تيت غور پنير مستي ته وگورئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نراسكا اكستنشن.

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