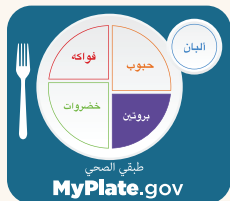


# أختيار البروتين الخالي من الدهون



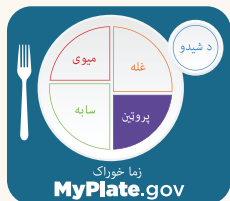
أبحث عن اللحم الخالي من الدهون والسّمك الطازج والسّمك المعلّب في الماء والبيض والبقوليات الجافة والمكسرات والبذور.



## تیت غور پروتین غوره کری



تیت غور غوبی وپلّتی، تازه کب، کنسروشوی کب، هگی، وچ لوبیا، حبوبات، تخمونه (دانی)



ان دلیل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي