

# أختيار البروتين الخالي من الدهون



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



## تيت غور پروتين غوره كرى



تيت غور غوبى وپلتي ، تازه كب، كنسروشوى كب ، هگى، وچ لوبيا، حبوبات، تخمونه (دانى)



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

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