



أختيار الخضراوات

حدد الأختيار الذي لاتوجد فيه ملح مضاف أو صلصة مضافة.

تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



سبزيجات غوره كيرئ

پرته د مالکي يا چتنیاضافه کولو اختیارونه غوره کيرئ



سبزيجات کولی شي ستاسو د زړه ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر ناروغی او ځینې سرطانونه په کمولو کې مرسته وکړي



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

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