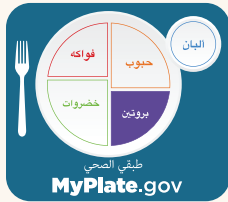


أختيار البروتين الخالي من الدهون



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



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