



# سبزیجات غوره کړئ

پرتله د مالګې یا چټنې اضافه کولو اختیارونه  
غوره کړئ



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



یوش د نارو هت وسات اوخل عیسوت اکساربین د یګوت یی ای تیغور ټسنب رپ وده اوش د