

VEGETABLES

خَضِرَوَات

سَابَه

VEGETALES

WHOLE GRAINS حَبِيب غَلَّة GRANNO INTEGRAAL

LOW-FAT DAIRY

د شپدو ایلان

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

LEAN BEEF

لحم عجل صافي

پروٲين

CARNE BAJA EN GRASA

LEAN MEAT & FISH لحم صافي وسمك **كپ** غوپر **غوپر** **تپت** **CARNE MAGRA Y PESCADO**

NUTS & SEEDS مغزیات & تخمونه (دانی) مکسرات و بذور **NUECES Y SEMILLAS**

BEANS

بقوليات

بقوليات

FRIJOLES

FRUITS

فواكه

میوه

FRUTAS

WATER

ماء

اوبه

AGUA