

VEGETABLES

سبابة و خضروات

VEGETALES

WHOLE GRAINS حَبُّ غَلَّةِ GRANIO INTEGRAL

**LOW-FAT DAIRY** **د شپيدو ايلبان** **LÁCTEOS BAJOS EN GRASA**

**LEAN BEEF**

**لحم عجل صافي**

**پر وٲين**

**CARNE BAJA EN GRASA**

LEAN MEAT & FISH **لحم صافي وسمك** **تپت غو ڀڻه** **CARNE MAGRA Y PESCA DO**

**NUETS & SEEDS** مغزيات & تخمونه (دانى) مكسرات و بذور **NUECES Y SEMILLAS**

**BEANS**

**بقوليات**

**بقوليات**

**FRIJOLES**

**FRUITS**

فواكه

میوه

**FRUTAS**



**WATER**

**اوبه ماء**

**AGUA**