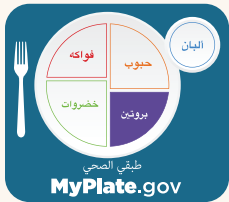




# أختيار لحم العجول أو اللحم البقري قليل الشحم



أبحث عن لحم العجل أو اللحم البقري التي تكون فيها نسبة اللحم 90% أو أكثر.

تعتبر لحوم العجول أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل نسبة الدهون المهدرجة والكوليسترول.



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