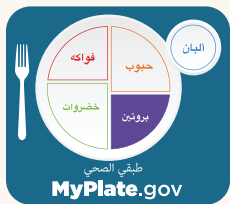




# أختيار لحم العجل أو اللحم البقري قليل الشحم

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

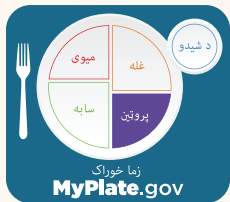


تعتبر لحوم العجل أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل



# د غويي تيت غور غوبسه غوره كړئ

تر 90% تيت غور غويي غوبسه يا لور ته وگورئ



د غويي تيت غور غوبسه د پروتين، اوسپنه، جست او بي ويتامينونه، يوه غوره سرچينه ده او دا ستاسو سره مرسته كوي چې تاسو بدن لږ غور او كوليسترول



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي